جامعة مؤتة

عمادة الدراسات العليا

مصادر القلق لدى طالبات مساقي الجمباز والإيقاع الحركي في كليه علوم الرياضة بجامعة مؤتة

إعداد

سكينه حمدان أبو سمهدانه

إشراف

الدكتور " زين العابدين " محمد بني هاني

رسالة مقدمة إلى عمادة الدراسات العليا
استكمالاً لمتطلبات الحصول على درجة الماجستير
في التربية الرياضية / قسم التربية الرياضية

جامعة مؤتة، 2013

الآراء الواردة في الرسالة الجامعية لا تُعبر

بالضرورة عن وجهة نظر جامعة مؤتة

جامعة مؤتة
عمادة الدراسات العليا

MUTAH UNIVERSITY
Deanship of Graduate Studies

نموذج رقم (14)

قرار إجازة رسالة جامعية

تقرر إجازة الرسالة المقدمة من الطالبة سكينة حمدان ابو سمهدانة الموسومة بـــ:

مصادر القلق لدى طالبات مساقي الجمباز والايقاع الحركي في كلية علوم الرياضة بجامعة مؤتة

استكمالاً لمتطلبات الحصول على درجة الماجستير في التربية الرياضية.

القسم: التربية الرياضية.

	التوقيع	التاريخ	
د. زين العابدين محمد بني هاني		2013/5/8	مشرفاً ورئيسا
أ.د. حسن طلال الطويل		2013/5/8	عضواً
أ.د. معتصم محمود شطناوي		2013/5/8	عضواً
د. مازن رزق الحتاملة		2013/5/8	عضواً

عميد الدراسات العليا

أ.د. عبدالفتاح خليفات

مؤته – الكرك – الاردن
الرمز البريدي: 61710
تلفون: 03/2372380-99
فرعي 5328-5330
فاكس 03/2 375694
البريد الالكتروني
الصفحة الالكترونية

MUTAH-KARAK-JORDAN
Postal Code: 61710
TEL :03/2372380-99
Ext 5328-5330
FAX:03/2375694
e-mail: dgs@mutah.edu.jo sedgs@mutah.edu.jo
http://www.mutah.edu.jo/gradest/derasat.htm

الإهداء

(وَقُلِ اعْمَلُوا فَسَيَرَى اللّهُ عَمَلَكُمْ وَرَسُولُهُ وَالْمُؤْمِنُونَ وَسَتُرَدُّونَ إِلَى عَالِمِ الْغَيْبِ وَالشَّهَادَةِ فَيُنَبِّئُكُمْ بِمَا كُنْتُمْ تَعْمَلُونَ) **صدق الله العظيم "**

ربي لك الحمد أن أتممت علي نعمتك لأنهي إحدى سُبل العلم الطويلة وأصل إلى هنا ..إلى كلمات إهدائي التي احترت بها فكثيرون هم من وقفوا بجانبي بعد الله.. أهدي جهدي المتواضع

إلى حبيبنا وشفيعنا وقائدنا وقدوتنا وسيدنا محمد بن عبد الله(**r**)... إقتداء.

إلى من غمراني بحنانهما الأبوي وجادا عليَّ بسخاء ... أمي وأبي عرفاناً بفضلهم.

إلى زوجي الغالي (جودت) وأهله الكرام الذين قدمو لي وافر العون في مسيرتي الدراسية ... حباً

إلى ولداي (علاء وعمر) اللّذان كانا ولا يزالان مصدر سعادتي .... عطفاً

إلى أحبائي: إخواني وأخواتي... اعتزازاً....

إلى الشهيد البطل الذي استقرت ذكراه في الذاكرة (جمال عطايا أبو سمهدانه)... وفاءا

إلى الأستاذ الذي أحاطني برعايته وساندني حتى وصلت (د.زين العابدين) ... تقديرا

إلى الأصدقاء والزملاء وكل من وقف بجانبي... شكرا

إليهم جميعاً أهدي ثمرة جهدي المتواضع...

سكينه أبو سمهدانه

الشكر والتقدير

كل الشكر والحمد لله عز وجل القائل... (**(لَئِنْ شَكَرْتُمْ لَأَزِيدَنَّكُمْ)**)

تتقدم الباحثة بتواضع وخشوع إلى الباري عز وجل الذي مَنّ عليها بفضله وكرمه لتنجز ما أنجزت في هذا البحث... وبعد...

أقدم هنا بين ثنايا رسالتي أسمى آيات شكري وتقديري

إلى الذي حمل راية العلم واحتفظ بها في عقله الكبير وجاهد

حتى وصل اعلي درجات العطاء في هذا الصرح العلمي الكبير صرح مؤتة

الأبطال ومؤتة السيف والقلم إلى صاحب العلم والعقل المنيـــــر...

" الدكتور زين العابدين محمد بني هاني "

الذي أعطانا وما بخل يوما علينا بالعطاء بعلمه وتفكيره المتميز... ولم يتوقف عن دعمنا في أصعب الأوقات.. وتحمل معنا كل المسؤوليات وشاركنا في أصعب وأجمل اللحظات....

إليه أجمل تحية وتقدير متمنية له... ولأعضاء لجنة المناقشة الأستاذ الدكتور مازن حتامله والأستاذ الدكتور حسن الطويل والأستاذ الدكتور معتصم شطناوي مزيدا من الصحة والعافية ليبقو في قمة العطاء على ما قدموه من ملاحظات تثري هذه الرساله وتخرجها الى النور .

إلى زميلاتنا وزملائنا الطلبة والطالبات أقول لهم سيروا على طريق العلم وتزودوا منه وسيروا على نهج هؤلاء الذين يحملون رسالة العلم والمعرفة ليرتقو بها فترتقي بهم الأمم..

الى أولياء أمورنا أباءا وأمهات لكم منا كل الطاعة والاحترام والتقدير لما بذلتموه من اجل راحتنا للوصول بنا الى اعلي درجات العلم والمعرفة..

وأقول لكل من وقف بجانبي ودعمني للمضي قدماً.. " شكراً ".. من صميم القلب....

الشكر من.... سكينه.

فهرس المحتويات

المحتوى	الصفحة
الاهداء	أ
الشكر والتقدير	ب
فهرس المحتويات	ج
قائمة الجداول	هـ
قائمة الملاحق	ز
الملخص باللغة العربية	ح
الملخص باللغة الإنجليزية	ط
الفصل الأول: خلفية الدراسة وأهميتها	1
1.1 مقدمة الدراسة	1
2.1 مشكلة الدراسة	4
3.1 أهمية الدراسة	5
4.1 أهداف الدراسة	6
5.1 تساؤلات الدراسة	7
6.1 محددات الدراسة	7
7.1 المصطلحات المستخدمه	8
الفصل الثاني: الإطار النظري والدراسات السابقة	10
1.2 الإطار النظري	10
1.1.2 مفهوم القلق وتعريفاته	10
2.1.2 مصادر القلق	12
3.1.2 مستويات القلق	14
4.1.2 مظاهر القلق (اعراضه)	15
5.1.2 انواع القلق	16

6.1.2 نظريات القلق 17
7.1.2 اساليب القلق 20
8.1.2 استراتيجية مواجهة القلق في التربية البدنية والرياضية 21
9.1.2 رياضتي الجمباز والإيقاع الحركي 24
10.1.2 رياضة الإيقاع الحركي 25
2.2 الدراسات السابقه 26
الفـــصل الثــــالث: المنهجية والتصميم 35
1.3 منهج الدراسة 35
2.3 مجتمع الدراسة 35
3.3 عينة الدراسة 35
4.3 أداة الدراسة وإجراءاتها 37
5.3 المعاملات العلميه لمقياس الدراسة 38
6.3 خطوات تطبيق المقياس 39
7.3 متغيرات الدراسة 39
8.3 المعالجات الإحصائية 40
الفصل الرابع: عرض النتائج ومناقشتها والتوصيات 42
1.4 عرض النتائج ومناقشتها 42
2.4 التوصيات 68
المراجع 69
الملاحق 77

قائمة الجداول

رقم الجدول	عنوانه	الصفحة
1	توصيف عينة الدراسة	36
2	معاملات ثبات أداة الدراسة وفقا لمعادلة كرونباخ ألفا	39
3	المتوسّطات الحسابية والانحرافات المعياريّة لمصادر القلق وفقا للمساقات (الجمباز، والإيقاع الحركي)	42
4	المتوسطات الحسابية والانحرافات المعيارية لمجال الضغوط النفسية	46
5	المتوسطات الحسابية والانحرافات المعيارية لمجال الرهبة من الأجهزة	49
6	المتوسطات الحسابية والانحرافات المعيارية لمجال الإحباط النفسي	52
7	المتوسطات الحسابية والانحرافات المعيارية لمجال فقدان السيطرة	55
8	المتوسطات الحسابية والانحرافات المعيارية لمجال الخوف من الفشل	58
9	المتوسطات الحسابية والانحرافات المعيارية لمجال عدم الجاهزية	61
10	المتوسطات الحسابية والانحرافات المعيارية لتقديرات الطلبة لمستوى القلق وفقا لمتغيرات الدراسة	64
11	تحليل التباين المتعدد (Multiple Anova) للكشف عن الفروق تقديرات الطلبة لمستوى القلق وفقا لمتغيرات الدراسة	65

12	نتائج اختبار (ت) للعينات المستقلة لفحص الفروق في مستوى القلق لدى طالبات مساق الجمباز ووفقا للمادة (جمباز 1 ، جمباز 2)	66
13	نتائج اختبار (ت) للعينات المستقلة لفحص الفروق في مستوى القلق لدى طالبات مساق الإيقاع الحركي ووفقا للمادة (إيقاع حركي 1 ، إيقاع حركي 2)	67

قائمة الملاحق

رمز الملحق	عنوانه	الصفحة
أ	المقياس بصورته الأولية	77
ب	قائمة السادة المحكمين	85
جـــ	المقياس بصورته النهائية	88

الملخص

"مصادر القلق لدى طالبات مساقي الجمباز والايقاع الحركي في كلية علوم الرياضة بجامعة مؤتة"

سكينه حمدان زيدان ابو سمهدانة

جامعة مؤتة، 2013

هدفت هذه الدراسة الى التعرف على مصادر القلق لدى طالبات مساقي الجمباز والإيقاع الحركي في كلية علوم الرياضة بجامعة مؤتة وتكونت عينة الدراسة من (80) طالبة يمثلن المجتمع الكلي للدراسة.

وقد استخدمت الباحثة المنهج الوصفي بصورته المسحية، وقامت ببناء استبيان لمصادر القلق كأداة لجمع البيانات، حيث تضمن مقياس مصادر القلق (55) فقرة موزعة على ستة محاور.

أظهرت نتائج الدراسة أن مصادر القلق لدى الطالبات في مساقي الجمباز والإيقاع الحركي جاءت بدرجة متوسطة، هذا بالإضافة الى عدم وجود فروق ذات دلالة إحصائية تعزى لمتغيرات الدراسة (المساق، السكن، المعدل التراكمي، السنة الدراسية).

وفي ضوء نتائج الدراسة أوصت الباحثة بعقد دورات تدريبية داخلية خاصة بمهارات الجمباز والإيقاع الحركي لطالبات كلية علوم الرياضة في جامعة مؤتة.

Abstract

" Sources of Anxiety Among Female Physical Education Enrolled in Gymnastics and locomotor Rhythm courses In the Faculty of Sport Sciences in Mutah University "

Sokaina hamdan zedan abu-samhadanh

Mutah University, 2013

The aim of this study was to identify the Sources of anxiety among female students enrolled in Gymnastics and locomotors rhythm

The study sample consist (80) female physical education students represents faculty of sport sciences at muta‘h university.

Data was collected through the use of aquesxionnaire developed by the investigator. The questionnaire sources of anxiety consisted (55) items divided into six subscales.

Results of the study showed That the sources of anxiety in students in Gymnastics and locomotors rhythm courses in The medium degree The results of the study showed no statistically significant differences, Depending on the variables of the study (course, accommodation, accumulative average, academic year).

In light of the results of the study, the study recommended an internal training courses for special Gymnastics and locomotors rhythm to the students of the Faculty of Sport Sciences at the University of Mutah.

الفصل الأول

خلفية الدراسة وأهميتها

1.1 مقدمه الدراسة:

حظيت التربية الرياضية في المجتمعات الحديثة بأهمية متزايدة لما لها من دور فاعل وبناء في تطوير قدرات الإنسان في المجالات الحياتية المختلفة، وما تلعبه من دور فاعل في التقليل من أعباء وضغوطات الحياة.

ويشير (لويس، 1989) أن علم النفس الرياضي يعد احد العلوم المهمة التي تدرس النواحي النفسية والشخصية لدى العديد من الأفراد والتي تؤثر على المستويات الأدائية لدى الطلبة، وهناك العديد من العوامل النفسية التي تؤثر تأثيرا ايجابيا أو سلبيا في تحديد المستوى الرياضي المطلوب، ومن ضمن هذه العوامل حدوث القلق كظاهرة نفسيه نتيجة لمؤثرات داخلية أو خارجية تؤثر في الفرد الرياضي أثناء المنافسة.

ونحن نعلم أن كل إنسان يعتريه القلق في أوضاع شاقه بالنسبة له حيث تظهر فيها تهيجات غير مألوفة أو قوية، فالإنسان قادر أن يتغلب على حالات الخوف بشكل واعي، وقد أولى العديد من العلماء اهتماماً كبيراً بدراسة ذلك، وفي هذا السياق يؤكد(الدولات، 2002) أن القلق يحتل مركزاً هاماً في علم النفس العام وعلم النفس الرياضي بشكل خاص لما له من اثر واضح على اختلال الوظائف الجسمية والنفسية. ويشير (عبد الحفيظ، 2002) أن عصرنا الحالي يتميز بعصر الضغوط النفسية والقلق، الأمر الذي يتطلب منا الاهتمام بمواجه العوامل المسببة له وذلك لمساعده الفرد على التكيف مع الواقع الذي يعيش فيه وصولا إلى الصحة النفسية السليمة.

ويرى (راتب، 1997) أن القلق احد الانفعالات الهامة، الذي ينظر إليه على أساس انه من أهم الظواهر النفسية التي تؤثر على أداء الرياضيين، وان هذا التأثير قد يكون إيجابا يدفع الرياضيين لبذل المزيد من الجهد، أو سلبا يعيق أداءهم، وكذلك فان القلق يحدث نتيجة التوقع السلبي للفرد الرياضي على مستوى أدائه بحيث يظهر من

خلال ضعف مقدرته على التركيز والانتباه، هذا ويعرف (علاوي، 2002 ب) القلــق بأنه مركب من التوتر الداخلي والشعور بالخوف وتوقع الخطر وهو خبرة انفعالية غير سارة يدركها الفرد كشيء ينبعث من داخله.

ويمكن النظر إلى الأعراض المصاحبة للقلق على إنها إنذار بالخطر وتهدف إلى تهيئة كل موارد الجسم أما للكفاح وأما للهرب(Fight or flight) أي محاولة الفرد للدفاع عن نفسه في مواجهة القلق أو الاستسلام للقلق وبذلك قد يكون القلق قوة دافعة ايجابيــة (Positive motivating force) تساعد الفرد على بذل أقصى ما يمكنه من جهــد، وقــد يكون له قوة دافعة سلبية (Negative motivating force) ويسهم في إعاقة الأداء وتقليل الثقة بالنفس، ويعد القلق النفسي احد مظاهر الانفعالات النفسية التي تؤدي باللاعب إلى اختلال في توافقه العصبي العضلي مما يؤثر بدرجة ملحوظــة علــى مــستوى أدائــه المهاري أثناء المنافسة الرياضية وعند المباريات وبالتالي يشكل موقع تهديــد لمكانــة اللاعب، والقلق الرياضي هو احد المتغيرات النفسية المهمة التي ينبغي المحافظة علــى استقراره ومحاولة استثماره كدافع ايجابي لتحقيق أفضل النتائج الرياضــية(عــلاوي، 2003).

ويؤكد (راتب، 2000) أن أداء أية مهارة بكفاءة عاليه يجب أن يكون الاستعداد البدني والنفسي أهم أسباب نجاحها، ويشير (عبد الحق، 1998) إلى أن رياضة الجمباز تعتبر من أنواع الرياضات الفنية الجمالية الصعبة، والتي تتطلب من الرياضي مهارات عالية وإعداد بدني ومهاري ونفسي من أجل ممارستها، وتتطلب عنصر القوة العضلية والسرعة والرشاقة بالإضافة إلى الجرأة والشجاعة والتصميم من أجل الوصول إلـــــى مستويات متقدمة، ومن أجل الوصول باللاعبـــــين إلى مستوى الإتقان المهاري العالي، فيما يؤكد (شحاتة، 2003) أن رياضة الجمباز من الرياضات الأساسية التي تسهم فـــي إعداد وتطوير مستوى اللاعبين من خلال التمارين والحركات على الأجهزة والتي تعمل على إشباع حاجات الشباب المباشر للنشاط وتزويده بالمهــارات التـــي تــستمر معــه ليمارسها بالمستقبل.

ويؤكد (علاوي، 2003) إلى أن القلق - إذا زادت حدته – قد يؤدي إلى "فقد التوازن النفسي homeostatic" الأمر الذي يثير الفرد لمحاولة إعادة التحكم في هذا التوازن النفسي واستعادة مقوماته باستخدام العديد من الأساليب السلوكية المختلفة.

ويعتبر الإيقاع الحركي من الرياضات المهمة التي تحتاج إلى توازن نفسي واستجابة كاملة للجسم والأعضاء أثناء أداء التمارين المطلوبة، إذ يتطلب ذلك مقدره عالية من اللاعبة على ملائمة الحركات وفقا للتغيرات المطلوبة التي تتطلبها الحركات الإيقاعية، وتؤكد (العاني، 2007) أن هذه الرياضة تؤدي إلى تطوير قوة الإرادة والملاحظة، كما أن العمل مع الإيقاع يساعد على اكتساب اللاعبات قوه التحمل وقوه الشخصية والقدرة على الإبداع في العمل، وأداء الحركات برشاقة وخفه مما يتطلب القدرة على السيطرة والتركيز والانتباه المستمر في العمل. الأمر الذي يتطلب توفر الثقة بالنفس وعدم الشعور بالخوف أو القلق الناتج عن التوقع السلبي للأداء، ولذلك يشير لابوتن (Laboten, 1996) إلى زيادة الاهتمام بالإيقاع الحركي للحصول حركات انسيابية رشيقة وجميلة لان مجرد الإحساس بالإيقاع يعطي اللاعبة راحة النفس ويحرر الجهاز العصبي من التوتر ويزيد من مقدرة اللاعبة للوصول إلى الهدف بطريقة سريعة وبأسلوب سلس.

ومن خلال ما سبق وما للقلق من دور مهم في التأثير على الحالة النفسية للرياضيين، فقد ارتأت الباحثة القيام بدراسة مصادر القلق لدى طالبات مساقي الجمباز والإيقاع الحركي، محاولة التعرف على ابرز مصادره من وجهة نظرهن، وذلك للمساهمة في إعدادهن بنحو يخدم الارتقاء بالمستوى المهاري والأكاديمي لديهن والقدرة على مجابهة المشكلات والتحديات التي تواجههن.

2.1 مشكلة الدراسة:

يعتبر القلق احد الانفعالات النفسية التي قد تحول دون حدوث استجابات عقلية وبدنية سريعة، مما يؤدي إلى اختلال في توافق الحركات الإرادية، والذي يؤثر بدرجة واضحة على مستوى أداء الفرد مهاريا وخططيا. (إبراهيم وكمال، 1997).

ومن خلال خبرة الباحثة كطالبة في كلية علوم الرياضة في جامعة مؤتة، ودراستها لمساقات الجمباز والإيقاع الحركي، ومراجعة الأطر الأدبية والدراسات السابقة المتعلقة بموضوع الدراسة، ومن خلال عمل لقاءات مع مدرسات مساقات الجمباز والإيقاع الحركي في الجامعات الحكومية، والاستفسار من الطالبات عن الصعوبات النفسية التي يواجهنها في مساقي الجمباز والإيقاع الحركي، وبعد الاطلاع على التحصيل الأكاديمي للطالبات وملاحظه تدني مستواهن تبين للباحثة وجود حالات من القلق والخوف من أداء المهارات الحركية نتيجة للمتطلبات البدنية والمهارية والنفسية العالية التي تتطلبها هذه المساقات.

ونظرا إلى أن قبول الطالبات في كلية علوم الرياضة يعتمد على معدل الثانوية العامة دون النظر إلى القدرات والاستعدادات البدنية لديهن، وافتقارهن للخبرات خلال المراحل الدراسية السابقة، فدرس التربية الرياضية لا يترك أثرا واضحا ومؤثرا على الطالبات وخاصة في رياضتي الجمباز والإيقاع الحركي والتي تفتقر مدارسنا للأجهزة الخاصة بها، وكذلك عدم وجود معلمات متخصصات بهذه الرياضة في مدارسنا.

ونتيجة لما سبق ارتأت الباحثة القيام بهذه الدراسة محاولة منها للكشف عن مصادر القلق لدى طالبات كلية علوم الرياضة في مساقي الجمباز والإيقاع الحركي، والذي من شأنها أن تسهم في التعرف على مصادر القلق التي قد تحد من قدرات الطالبات البدنية والنفسية والتي قد تعمل على انخفاض مستوى الأداء لمعالجتها وتحويلها إلى نواحي ايجابيه تعمل على استثمار الطاقات بشكل سليم والارتفاع بمستوى الأداء والتعامل مع حالات القلق.

3.1 أهمية الدراسة:

يعد القلق الرياضي احد المتغيرات النفسية التي يجب المحافظة على استقراره ومحاولة استثماره كدافع ايجابي لتحقيق أفضل النتائج الرياضية، وقد أظهرت دراسة (إبراهيم وكمال، 1997) إلى أن القلق يؤدي دورا هاما لدى الرياضيين، إذ قد يكون قوة دافعة بصورة ايجابية على أداء الفرد ويزيد من ثقته أو قد يكون قوة سلبية يسهم في إعاقة أداء اللاعب ويقلل من ثقته ومستواه، ومن هنا يلعب القلق دورا سلبيا حيث يؤثر على التركيز والانتباه المطلوب لتحقيق الأهداف المتوقعة.

وتعد رياضتي الجمباز والإيقاع الحركي من الرياضات التي تمتاز بخصوصية في الأداء، وذلك لطبيعة المهارات وتعدد الاجهزه الخاصة بها، حيث يشير (النعيمي وعلي، 1991) أن رياضة الجمباز من الرياضات التي لها خصوصية خاصة لتعدد أجهزته واختلاف مهاراته وصعوبة تركيبها، الأمر الذي فرض على لاعبيه مواصفات جسمية ومهارية وبدنية خاصة، مما يجعل الإعداد النفسي والإداري يلعب دورا هاما في تحقيق الانجازات العالية للاعب الجمناستيك، بينما يورد (عبد الحق، 1998) بأن الإيقاع الحركي يعتبر أحد الرياضات الأساسية لبقية أنواع الألعاب الفردية والجماعية وذلك للخصوصية التي تمتلكها مهاراته وحركاته المتنوعة ومدى تأثيرها على كفاءة أجهزة الجسم الوظيفية، حيث تتطلب جميع حركات الإيقاع الحركي التوازن ويتم تغيير وضع الجسم ما بين الثني والمد والتكور والاستقامة وبين الشد والاسترخاء، مما يتطلب توفر قدر عالي من التركيز والانتباه لتحقيق التوازن.

ويؤكد (شحاته، 2003) أن العديد من العلماء أشاروا إلى أن هناك مجموعة من العوامل التي تسهم في التأثير على الأداء المهاري، كالإعداد النفسي الذي يساعد على انجاز المهمات، وخصائص وسمات القدرة البدنية للفرد، والمتطلبات الخاصة طبقا لكل نشاط رياضي.

وتكمن أهمية الدراسة في ما يلي:-

1- تسليط الضوء على القلق الرياضي كأحد الصفات النفسية المهمة ومدى تاثيرة على أداء طالبات الجمباز والايقاع الحركي وانعكاس ذلك على تطورهن بدنيا ومهاريا وخططيا مما يؤثر على ما سوف يقُمن بعمله بعد التخرج سواء بمجال التدريب او التدريس.

2- تعتبر من أولى الدراسات التي تجمع بين مساقي الجمباز والإيقاع الحركي، في دراسة مصادر القلق لدى الطالبات-على حد علم الباحثة-.

3- بناء مقياس يقيس مصادر القلق لدى طالبات مساقات الجمباز والايقاع الحركي.

4- تأمل الباحثة أن تساعد نتائج هذه الدراسة في في ترسيخ التوجه العام نحو دراسة العلوم السلوكية والنفسية التي تعمل على مساعدة المربين في مجال التعليم والتدريب في الاهتمام بالجوانب النفسية للتقليل من معاناة الطالبات و مساعدتهن في تجنب حالات القلق السلبية وذلك من اجل تطوير قدراتهن العقلية والبدنية والمهارية، والقدرة على أداء المهارات بانسيابية ومرونة دون الشعور بالقلق أو الخوف.

4.1 **أهداف الدراسة**:

هدفت هذه الدراسة التعرف إلى:

1- مصادر القلق لدى طالبات كلية علوم الرياضة في مساقي الجمباز والإيقاع الحركي في جامعة مؤتة.

2- مصادر القلق لدى طالبات كلية علوم الرياضة في مساقي الجمباز والإيقاع الحركي في جامعة مؤتة، تبعا لمتغيرات الدراسة (مكان السكن، المساق، المعدل التراكمي، السنة الدراسية).

5.1 تساؤلات الدراسة:

سعت هذه الدراسة للإجابة على التساؤلات التالية:

1- ما مصادر القلق لدى طالبات كلية علوم الرياضة في مساقي الجمباز والايقاع الحركي في جامعة مؤتة؟

2- هل هناك فروق ذات دلالة احصائيه عند مستوى دلالة ($\alpha \leq 0.05$) على مصادر القلق لدى طالبات كلية علوم الرياضة في مساقي الجمباز والإيقاع الحركي في جامعة مؤتة، تبعا لمتغيرات (مكان السكن، المساق، المعدل التراكمي، السنة الدراسية)؟

3- هل هناك فروق ذات دلالة احصائيه عند مستوى دلالة ($\alpha \leq 0.05$) في تقديرات طالبات مساق الجمباز لمصادر القلق يعزى لمتغير مستوى المساق (جمباز1، جمباز2)؟

4- هل هناك فروق ذات دلالة احصائيه عند مستوى دلالة ($\alpha \leq 0.05$) في تقديرات طالبات مساق الايقاع الحركي لمصادر القلق يعزى لمتغير مستوى المساق (ايقاع حركي1، ايقاع حركي2)؟

6.1 محددات الدراسة:

1. المحددات المكانية: أجريت هذه الدراسة بكلية علوم الرياضة في جامعه مؤتة.
2. المحددات الزمانية: قامت الباحثة بتطبيق أداة الدراسة على عينة الدراسة في الفترة من (3/10 – 2013/4/14 م).
3. المحددات البشرية: جميع طالبات كلية علوم الرياضة في جامعة مؤتة، والمسجلات بمساقات الجمباز(1،2) والإيقاع الحركي(1،2)، للفصل الدراسي الثاني من العام الجامعي 2013/20012، والبالغ عددهن (95) طالبة.

7.1 المصطلحات المستخدمة في الدراسة:

قامت الباحثة بتعريف مصطلحات الدراسة بما يتناسب مع أهدافها وكما يلي:

القلــق: هو حالة انفعالية غير سارة تدركها اللاعبة أما أن تكون داخلية مكبوتة وغيــر مرتبطة بتدبير خارجي، أو خارجية تعكسها تصرفاتها، وذلك كرد فعل تجــاه موقــف معين تواجهه والذي ينعكس أما إيجابا أو سلبا على أداءها.(تعريف إجرائي)

مصادر القلق:- تم البحث في ستة مصادر للقلق لدى طالبات مساقي الجمباز والإيقاع الحركي، وهي كالتالي:

1- الضغوط النفسية: هي اضطرابات انفعالية وعقلية تؤدي إلى عــدم التوافــق بــين العوامل العضلي والعصبية، كما أنها ارتباك في الأفكار التي تدخل إلى العقل عند قيام الشخص بأداء واجباته مما يؤدي بالنتيجة إلى الفتور واحتمال تــرك العمــل المناط بالشخص(علاوي 1998).

2- الرهبة من الأجهزة: هي خوف شديد من الأجهزة الرياضية، وهو ضرورة تظهــر لدى الرياضيين نتيجة لخوف غير معقول يخيل له وهو أن ثمة خطر يهــدده،علما بان هذا الخطر لا مبرر له مع وجود وسائل الأمان، وهي تحول بينه وبين الإجابة بطريقه عقلانية.(تعريف إجرائي)

3- الإحباط النفسي: وهو خيبة أمل الأفراد لبلوغ هدف ما وسد الطريق الذي يسلكونه نحو الوصول إلى هدفهم، وهي تطلق على كل العراقيل التي تحول دون الوصول إلى الهدف المنشود، وينشأ الإحباط النفسي المواقف الضاغطة المتكررة والتــي لا يمكن السيطرة عليها(الضمد، 2003).

4- فقدان السيطرة: حالة نفسية تنتاب الفرد، نتيجة عدم قدرته على التركيز والسيطرة على أدائه مما يؤدي إلى زيادة القلق لديه، ونتيجة ذلك تكون الــسيطرة خارجيــة وليست داخلية(راتب،2000).

5- الخوف من الفشل: وهو حالة تنتاب الفرد نتيجة الخوف من الإخفــاق فــي الأداء، ويأتي لعدم الشعور بالأمان فيما يتعلق بمفهومه لذاته أو تقدير الذات لديه، وتسيطر عليه أفكار سلبية مثل كيف أواجه المجتمع إذا فشلت؟(علاوي، 2009).

6- محور عدم الجاهزية: حالة نفسية يشعر بها الرياضي لــضعف جاهزيتــه البدنيــة والنفسية والمهارية، تجعله يفقد التركيز ويتخلى عن بذل الجهد للوصول إلى الهدف وعدم الرغبة في التنافس.(تعريف إجرائي)

مساقات الجمباز:- هو مساق عملي إجباري يطرح من قبل كلية علوم الرياضــة فــي جامعة مؤتة لتعلم مهارات الجمباز المختلفة، وهو على مستويان (الجمباز1، الجمباز2).

مساق الإيقاع الحركي:- هو مساق عملي إجباري يطرح من قبل كلية علوم الرياضــة في جامعة مؤتة لتعلم مهارات الإيقاع المختلفة، يــدرس للانــاث فقــط، وهــو علــى مستويان(الايقاع الحركي1، الايقاع الحركي2).(تعريف إجرائي)

الفصل الثاني

الإطار النظري والدراسات السابقة

1.2 الإطار النظري:

1.1.2 مفهوم القلق وتعريفاته

يعد القلق من الموضوعات المهمة في علم النفس بفروعه المختلفة وقد احتل مكانا بارزا في التراث الإنساني ومن صور هذا الاهتمام بحث القلق في ضوء علوم وتخصصات عديدة منها الطب النفسي والطب النفسجسمي وقلق المنافسة الرياضية (عبد الخالق وحافظ، 1988).

ويتحول القلق ليكون إحدى المشكلات الصعبة التي يواجهها الطلبة خاصة في المواقف الدراسية وله تأثير كبير على مستوى تحصيلهم ومستقبلهم المهني فهو من العوامل المصيغة للتعليم للطلبة في مختلف المراحل الدراسية وفي جميع المستويات (الجنابي، 2008)، في حين يرى (علاوي، 1998) نقلا عن ماي (May) إن القلق تهديد لبعض القيم التي يقدسها الفرد ويعتقد إنها أساسية لوجوده، ونقلا عن سولفيان (Snlivan) فيعرف القلق بأنه، حالة نوعية للغاية تنشأ كنتيجة لعدم القبول والاستحسان في العلاقات الاجتماعية.

أن الشعور بالقلق يعبر عن حاجة إنسانية ضرورية للحياة تدفع الإنسان إلى النشاط والسلوك التفاعلي وامتصاص بعض طاقاته، فالقلق عاطفة عامة وطبيعية وضرورية للإنسان كضرورات الحياة الأخرى، ويصعب علينا أن نتصور عالمنا الذي نعيش فيه خاليا من أي اثر للقلق، فالقلق عامل هام في تطوير الشخصية والإبقاء على التوازن النفسي للفرد.

ويشير (علاوي، 2004) إلى أن القلق يحدث عادة عندما يشعر اللاعب الرياضي بالضعف أو عدم الأمان أو عدم القدرة عندما يواجه بأعمال ومستويات يشعر أنها تفوق قدراته واستطاعته، أو في حالة انزعاجه من بعض المعارف السلبية التي

ترتبط بتوقع مستواه في الأداء المطلوب منه انجازه.

وفيما يلي نورد مجموعة من التعارف لمفهوم القلق :

1- اتفقت المعاجم الثلاث (لسان العرب مختار الصحاح والقاموس المحيط) على أن تعريف القلق لغة هو الانزعاج ، ففي لسان العرب ذكر القلق بأنه الانزعاج أو محرك الشيء، ويقال امرأة مقلاق الوشاح أي لا يثبت على خصرها. واقلق الشيء من مكانه وقلقه أي حركه، ويعرف القلق أيضا بان الشيء لا يستقر في مكانه(ابن منظور، لسان العرب).

2- يعرف القلق(Anxiety)من الناحية الاصطلاحية بحالة من التوتر الجسمي والنفسي في آن واحد يتميز بالخوف غير المحدد الذي تتراوح درجته بين الحيرة والفزع وبعض الاضطرابات الجسمية المؤلمة مثل ضيق النفس، وهي من الحالات المألوفة في أنواع الذهان، مثل الكآبة والعصاب (Psychological) وفسلجية (Physiological) متميزة بالمكونات السلوكية.(راتب، 2000).

3- يعرف (الخشاب وآخرون، 1999) القلق بأنه " استغلال منحرف للعقل الإنساني منشؤه تعقد الحياة وتطور الحضارة".

4- يعرفه (علاوي، 2008) بأنه هي حالة صحية وإيجابية لأنها تدفع الإنسان نحو العمل لدرء الأخطاء الممكنة أو المحتملة والتي يتعرض لها الإنسان في صراعه مع الحياة. فالقلق باعث إيجابي يساعد في الحفاظ على الذات والنجاح في مسيرة الحياة.

5- يعرف (إبراهيم، 2001) القلق في المجال الرياضي بأنه حالة نفسية غير سارة تنتج عن توقع التهديد من المباريات والسباقات المختلفة مصحوبة بإعراض بدنية وفسيولوجية

6- يعرفه (لويس، 2000) بأنه حالة مأتية من خوف حدث في الماضي أو قد يحدث في المستقبل.

7- عرفه باسورتز وآخرون(Basowritz & others,1985) "الخبرة الشعورية التي يمكن للفرد أن يصفها والتي تشمل على الفزع الشديد المنذر بالشر والمدرك كحافز داخلي وغير مرتبط بتدبير خارجي.

2.1.2 مصادر القلق:

يورد (راتب، 2000) بان هناك العديد من الباحثين الذين اهتموا بمعرفة العوامل المسببة للقلق لدى الرياضيين، وجاءت النتائج موضحة أن هنالك مصادر أساسية تسبب حدوث القلق هي:

1- الخوف من الفشل:

وهذا سبب مهم يجعل الفرد يشعر بالعصبية والقلق ويتكون نتيجة الخوف من الإخفاق في الأداء ويأتي لعدم الشعور بالأمان فيما يتعلق بمفهومه لذاته أو تقدير الذات لديه ويسيطر عليه أفكار سلبية مثل كيف أواجه المجتمع إذا فشلت؟ أما إذا دوافع التفوق فمنها، اثنان الأول الخوف من الفشل(Fear of failure) والثاني، دافع الرغبة في النجاح (Desire success). وعندما يسيطر النوع الأول على الفرد لا يحقق التفوق ويكون نصيبه الفشل (Tonny & others, 1995).

يورد (راتب، 2000) أن من مصادر القلق الأخرى هي:

2- الخوف من عدم الكفاية:

يوضح هذا المصدر من القلق أن الرياضي يدرك بان هنالك نقصا معينا في استعداداته سواء من الجانب البدني أو الذهني في مواجهة المنافس أو المسابقة، ويتركز هذا المصدر من القلق على أن الرياضي يشعر بوجود قصور أو خطأ محدد يؤدي إلى عدم رضاه عن نفسه، كعدم القدرة على التركيز، أو عدم القدرة على التهيئة النفسية،أو عدم الرغبة في الأداء، أو فقدان الكفاءة البدنية، أو فقدان السيطرة على التوتر، أو عدم الحصول على المقدار الملائم من الراحة.

3- فقدان السيطرة: وهنا يتوقع زيادة القلق عندما تقل مقدرة الرياضي في السيطرة على كل من العوامل الخارجية، والعوامل الداخلية، وفي الواقع أن هنالك عاملان يؤثران في الحالة الانفعالية وحالة القلق لدى الرياضيين قبل المنافسة ويتضمن:

العامل الأول: البيئة الخارجية المحيطة بظروف إجراء المنافسة مثل (مكان انعقاد المباراة، الأدوات والأجهزة، الحالة المناخية، الجمهور)... الخ.

العامل الثاني: فيرتبط بمجموعة من الإفطار والمشاعر والانفعالات التي تحدث داخل الرياضي نفسه، لذلك يجب على المدرب استخدام مختلف الوسائل التي تسهم في تعويد الرياضي على المواقف والظروف المرتبطة بالمنافسة الهامة حيث أن ذلك يزيد من درجة السيطرة على المواقف ويقلل فرص زيادة القلق.

4- الإعراض الجسمية والفسيولوجية:

تتميز المنافسة الرياضية بنوع من الضغوط النفسية، وتسبب زيادة في التمشيط الفسيولوجي لدى الرياضي فتظهر بعض الأعراض الجسمية نتيجة ذلك ومن تلك الأعراض (اضطراب المعدة، الحاجة للتبول، زيادة العرق في راحة اليدين، زيادة نبضات القلب، زيادة توتر العضلات)... الخ. وتجدر الإشارة إلى أن هذه الإعراض الفسيولوجية للقلق يمكن أن تفسر على أنها أعراض ايجابية لحالة الاستثارة الانفعالية كما أنها قدرة تفسر على أنها أعراض سلبية تؤدي إلى المزيد من الارتفاع في درجة القلق

5- الشعور بالذنب:

يؤكد (عثمان، 2003) أن الشعور بالذنب هو عاطفة يواجهها بعض الأشخاص الذين يعتقدون بأنهم ارتكبوا خطأ ما ويظهر الشعور لدى الأفراد أثناء الاختبار أو بعده، أو حينما يرسب بالاختبار أو لا يؤدي ما هو مطلوب أو يكون أداءه خطأ يشعره انه أهين أمام زملاءه.

3.1.2 مستويات القلق

أن سلوك وأداء الفرد وخاصة في المواقف التي لها علاقة بمستقبله تتأثر إلى حد كبير بمستوى القلق الذي يتميز به الفرد فمنهم من يكون من ذوي القلق المنخفض ومنهم من يكون من ذوي القلق المتوسط ومنهم من يكون من ذوي القلق العالي، كما تختلف تلك الشدة لدى الفرد الواحد من وقت لآخر ومن مكان لآخر ومن موقف لآخر وكلما كان القلق عالياً (أشتد القلق) كلما أصبح الفرد متوتراً ومرهقاً ضعف أداؤه وانخفض انجازه، ويورد (الطالب ولويس، 1993) أن القلق حالة ملازمة للإنسان، ويمكن تقسيم مستوى القلق بشكل عام إلى ثلاثة مستويات:

أولاً- المستوى المنخفض (Low Anxiety):

إن درجة معينة من القلق تعد ضرورة تساعد في الاستعداد لمجابهة متطلبات الحياة، إذ يعمل عمل الدافع أو الحافز أو العنصر المنشط للفرد، وسيدفعه إلى التمرين استعداداً للمهمة في محاولة لبذل أقصى جهد لتحقيق أفضل أداء، أن هذا النوع من القلق يعمل عمل الدافع ويسمى أحيانا (بالقلق الميسر) أي القلق المفيد الذي يزيد استعداد الفرد لمجابهة الظروف الخارجية دون الحد من قدرته على السيطرة التامة على سلوكه(علاوي، 1998).

ثانياً- المستوى المتوسط (Center Anxiety):

في بعض الأحيان يزداد مستوى القلق إلى الحد الذي يؤثر سلباً على الأداء ففي هذا المستوى (المتوسط) يصبح الفرد اقل قدرة على السيطرة إذ يفقد السلوك مرونته ويستولي الجمود بوجه عام على استجابات الفرد في المواقف المختلفة ويحتاج الفرد إلى المزيد من بذل الجهد للمحافظة على السلوك المناسب والملائم في مواقف الحياة المتعددة (مصطفى، 2004).

ثالثاً- المستوى العالي (High Anxiety):

في المستوى العالي للقلق يؤثر بشكل سلبي على تنظيم سلوك الفرد وتكون السلوكية فيه غير متلائمة مع المواقف المختلفة ومصحوبة بصعوبة تركيز الانتباه

وسرعة الإثارة، وهناك دراسات أكدت على تأثير ارتفاع مستوى القلق علـــى الأداء أو الانجاز، فأصحاب القلق العالي يكون انجازهم منخفضا وانشغالهم بالمواقف الاختيارية أكثر من انشغالهم بالأداء والاختيار فينخفض أداءهم (عوده، 2007).

أن هذا الانشغال يؤدي إلى حدوث مشكلات آلية في استقبال المعلومات من البيئة ودخولها إلى أجهزة معالجة المعلومات أي الجهاز العصبي المركزي ويترك أثاراً سلبية وقد أطلق عليه مصطلح القلق المعوق أو القلق المعرقل (النقيب، 1992).

4.1.2 **مظاهر القلق** "أعراضه"

يشير جيل وكينتس (Gill & kineties, 2000) أن من مظاهر القلق التي تبـــدو على الفرد في فترة الامتحانات والرياضي في فترة المنافسة الرياضية، التـــوتر وعـــدم الاستقرار وضعف القدرة على التركيز والانتباه وزيادة معدل التنفس وزيادة ضــــربات القلب وكثرة التعرق وفقدان الشهية للطعام وارتفاع ضغط الدم، التحدث عــن الأفكـــار السلبية، ومن المرجح أن لا تظهر كل هذه الأعراض عند التعرض لمواقف تـــستدعي القلق بل قد يظهر جزء منها وبمستويات مختلفة ويستمر بعضها لفترة قصيرة وبعـــض منها يستمر ليصبح سمة شخصية. وتتراوح الاستجابات عند الأفراد القلقين بين الخوف البسيط إلى الرعب الحاد وتكون هذه الأعراض إنذار للهـــروب أو الكفـــاح (Fight Flight)، ويؤكد (راتب، 2001) أن هناك مظاهر سلوكية للقلـــق تظهـــر أثنـــاء الأداء الرياضي تشير إلى درجه القلق لدى الرياضيين، وهي:

1- كثرة الأخطاء في مواقف المنافسة الرياضية سواء الفنية أو القانونية.
2- ضعف أداء الرياضي في مواقف الأداء الحاسمة في المنافسة الرياضية.
3- عدم التزام الرياضي بالواجبات الخططية.
4- عدم ثبات الحالة الانفعالية وسرعة تغيرها.

أن مجموع هذه الأعراض يعبر عن أبعاد القلق المختلفة فبعضها يعبر عن القلق الجسمي، والبعض الآخر يعبر عن القلق المعرفي أو السلوكي.

5.1.2 أنواع القلق

أ. يشير (علاوي، 2009) إلى أن فرويد قام بقسيم أنواع القلق حسب نظريته المرتبطة بالجهاز النفسي والذي يشمل على (الأنا والهو والانا الأعلى)، وهذه الأنواع هي:

أولاً: القلق الموضوعي: وهو عبارة عن رد فعل لأدراك خطر خارجي أو إذى يتوقعه الشخص ويراه مقدماً، والقلق حالة انفعالية مؤلمة جداً تتمثل في أدراك الخطر وحصول القلق وبذلك يصبح هناك خطران على أساس أن الفرد يرث الميل إلى الخوف من موضوعات معينة، أو من بعض الحالات في بيئته، أو إن ذلك يتم تقليده خلال حياة الفرد.

ثانيا: القلق العصبي: هو خوف غامض غير مفهوم لا يستطيع الفرد أن يشعر به أو يعرف أسبابه أو انه رد فعل لخطر غريزي داخلي.

ثالثا: القلق الأخلاقي: هو نوع من القلق يسببه ضمير الإنسان نتيجة الشعور بالإثم، أو الشعور بالخجل من فعل أو سلوك معين يتقاطع مع الضمير لذلك يعيش في حالة من الصراع مع نفسه مثل (خيانة الوطن، خيانة الفريق).

ب. اتفق عدد من العلماء والباحثين على تقسيم آخر للقلق يحدد نوعين هما:

أولاً- قلق الحالة (State Anxiety):

وهي عبارة عن حالات لا شعورية ذاتية من التوجس والتوتر مصحوبة أو مرتبطة باستثارة الجهاز العصبي اللاإرادي، ويمثل نوعاً من التوتر وعدم الاستقرار المؤقت الذي يحدث نتيجة ظروف مبهمة ووقتية تثير الشعور بالقلق، لذا فإننا نتوقع ارتفاعاً بدرجة قلق الرياضي قبل المباراة مباشرة وهذا ما يطلق عليه بقلق الحالة فهو قلق يزول بزوال السبب(حمادة، 1998).

ثانياً- قلق السمة (Trait Anxiety):

هو عدم شعور عام لدى الأفراد خلال الاستجابات لمواقف الشدة النفسية وهو يختلف عن قلق الحالة بكونه أكثر ديمومة، بحيث انه يكون سمة من سمات الشخصية، ودرجة القلق العالية لدى الفرد تمثل سمة له بغض النظر عن الحالة التي يمر بها حيث

أن هذا الفرد يتصف بدرجة القلق أعلى من زملائه سواء قبل المباراة أو بعدها وقبل الامتحان أو بعد الامتحان وهكذا بالنسبة للفرد الذي يتصف بدرجة قلق منخفضة، فهو يتصف بهذه الصفة أو السمة بغض النظر عن الظروف الوقتية التي يمر بها(الضمد،2003).

جـ. ويشير (باهي وجاد، 2004) إلى أن مارتنز وآخرون(Martens et al) قد حددو في مجال علم النفس الرياضي ثلاثة أبعاد للقلق وأطلقوا عليه القلق المتعدد الأبعاد (Multi Dimensional Anxiety) وهي:

1- **القلق الجسمي** (Somatic Anxiety):

ويرتبط هذا النوع بأدراك مظاهر الأغراض الجسمية لنشاط الجهاز العصبي اللاإرادي مثل زيادة معدل التنفس وضربات القلب وتصبب العرق وألام المعدة.

2- **القلق المعرفي** (Cognitive Anxiety):

ويرتبط هذا النوع بالتوقع السلبي لمستوى الأداء في المنافسة وتصور الفشل وافتقار التركيز وتشتيت الانتباه وغير ذلك من الأفكار السلبية في موقف المنافسة الرياضية.

3- **الثقة بالنفس** (Self-confidence):

وهو البعد الايجابي في مواجهة القلق، ويتفق سبيلبيرجر مع مارتينز في مضمون البعد الأول والثاني في حين يرى أن البعد الثالث يسمى بالتغيرات السلوكية الظاهرة (Overt Behavioral) كمكونات لسلوك القلق مثل تعبيرات الوجه والتغيرات في أنماط العلاقة مع الآخرين.

6.1.2 **نظريات القلق**:

فسر أصحاب النظريات النفسية القلق تفسيرات مختلفة وأرجعوه إلى عوامل مختلفة، وفيما يأتي نستعرض آراء بعض المنظرين في القلق بحسب المدارس النفسية المختلفة:

أولاً- نظرية التحليل النفسي:

فسر أصحاب النظرية القلق بأنه تهديد متواصل ينذر بالخطر فقد أرجعه (فرويد) إلى التهديدات المتزايدة التي تزيد من شعور الفرد بالخطر، أما (أدلر) فقد ذهب إلى أن القلق يعود إلى مشاعر النقص وعقدته، الذي تحدده نقائصه الجسمية أو العقلية أو الاجتماعية سواء كانت حقيقية أو وهمية، إذ أنّ عقدة النقص التي يشعر بها الفرد أحيانا قد تكون وهمية وغير حقيقية (القريطي، 1998).

ويشير (بن علو، 2002) إلى أن(ادلر) قد ذهب إلى أن هدف الإنسان هو التفوق على غيره وحين يفشل يشعر بالقلق. وكذلك فان(كارين هورني) قد أكدت أن نظرية (فرويد) لا تولي العوامل الاجتماعية الأهمية التي تستحقها وتقول انه لا يمكن أدراك طبيعة القلق دون فهم الظروف الاجتماعية التي ينشأ فيها.

ثانياً- النظرية الوجودية:

يرى الوجوديون إن الإنسان دائماً وأبدا يعيش للمستقبل ويرى رولومي (Rolome) أن القلق يصاحبه تهديداً لعلاقات الفرد الاجتماعية وبعض القيم التي يتمسك بها ويعتقد بأنها مهمة لوجوده، مما ينتج عن ذلك من إحباط وصراع يؤدي إلى شعور الفرد بالقلق (Rolla, 1950).

إن ما يميز الإنسان عن غيره هو رؤيته للمستقبل فهو يعيش الماضي في الحاضر من اجل المستقبل، وإذا لم يجد لنفسه مستقبلاً فإنه يصاب بالقلق ثم اليأس والاكتئاب.(الحنفي، 2003).

ويشير (العكيلي، 2000) إلى أن هناك من يرى إن الإنسان يتجه نحو المستقبل، وهو متغير دائماً إلا انه مسؤول عما يختار ويستشعر القلق، إذ أن القلق في نظرهم ليس حالة مرضية تترتب على تجارب صدمات في الطفولة بل هو مكون من مكونات الذات.

ثالثاً- نظرية قلق الحالة – السمة:

توصل كل من (كاتل) و(سبيلبيرجر) في ستينات القرن الماضي إلى التمييز بين جانبين من القلق هما قلق الحالة وقلق السمة. وينظر على قلق السمة انه سمة ثابتة نسبياً للشخصية تدل على استعداد سلوكي، والقلق يكتسب في الطفولة، ويظل ثابتاً في مراحل الحياة اللاحقة(Spielberger & others, 1966).

أما قلق الحالة فهو حالة انفعالية مؤقتة زائلة يشعر بها الفرد حين يتعرض إلى موقف يدرك فيه تهديداً، فينشط جهازه العصبي اللاإرادي وتتوتر عضلاته، ويستعد لمواجهة هذا التهديد، أي أن حالة القلق غير ثابتة تتغير تبعاً لتغير المواقف، ويزول بزوال التهديد(العكايشي، 2000).

رابعاً- نظرية القلق في المواقف الاختيارية:

يرى أصحاب هذه النظرية أن الطلبة في مواقف الامتحانات أما أن يظهروا دوافع انجاز العمل فيتحسن أداؤهم ويحصلون على درجات عالية في التحصيل المدرسي أو يظهروا دوافع إثارة القلق فينشغلوا بها عن الإجابة عن أسئلة الامتحانات فيحصلوا على درجات متدنية في التحصيل(جاسم، 2002).

تقوم نظرية القلق في المواقف الاختيارية وفقاً لرأي (ماندلر وساراسون) (Mangler and sarason) على نموذج التداخل (Interference Model) الذي يرى أن القلق يولد من استجابات غير مناسبة نحو الواجبات (المهام) داخل موقف الامتحانات كالانشغال بالنجاح أو التفكير في ترك الدراسة... الخ. هذا الانشغال (Worry) يتداخل مع الاستجابات المناسبة للمهام والضرورية للأداء الجيد في الامتحانات كما تفترض هذه النظرية أن تأثير قلق الامتحانات على الأداء يحدث في وقت الامتحان نفسه، حيث يتداخل القلق في أثناء الامتحان مع قدرة الطالب على استرجاع المعلومات لديه (الهواري و شناوي، 1987).

ويرى روكلين (Rocklin, 1995) أن القلق في بعض الأحوال يتداخل مع قدرة الطلبة على استدعاء معلوماتهم ومهاراتهم في لحظة الاختبار، ووفقاً لهذا الرأي فإن

الطلبة ذوي القلق العالي غير قادرين على استدعاء المعرفة والمهارات خلال الامتحان وان درجاتهم تعكس حقيقة ذلك، وقد أشار (الشوبكي، 1991) نقـــلا عـــن ساراســـون (Sarason) أن لقلق الامتحان تأثير على الحالة النفسية للطالب فضلا عن التحـــصيل حيث أن الطالب في الامتحان تتكون لديه اتجاهات نحو انتقاص الذات كمـــا يـــشعر أن أداءه سوف لا يكون جيداً ويقارن نفسه بالآخرين ولديه خبرات غير سارة في مواقـــف الامتحانات وتبدو عليه مظاهر الانزعاج ولا يقوّمها بموضـــوعية ولديـــه تـــصورات وتقويمات خاطئة لذاته ولديه خبرات فاشلة مع والديه ومعلميه.

7.1.2 **أساليب القلق**:

يشير (الصباغ، 1997) إلى انه بالإمكان ملاحظة ظاهرة قلق الامتحـــان علـــى الطلبة وبالتالي قياسها بأساليب عديدة منها:

أولاً- أسلوب التقرير الذاتي:

يقاس القلق عن طريق إقرار المفحوص ذاته بما يحس به تجاه الموقف ويستخدم في ذلك مقاييس يجيب عنها المفحوص، وهذا الأسلوب من أفضل أساليب قياس القلـــق من حيث السهولة والتطبيق على عينات كبيرة.

ثانياً- أسلوب قياس الاستجابات الفسيولوجية:

ويتم ذلك من خلال استجابة الجلد للعرق وارتفاع ضغط الدم أو ازدياد ضربات القلب وهذا الأسلوب يحتاج إلى أدوات وأجهزة خاصة وخبراء ومتـــدربين لـــذا مـــن الصعب استخدامه فضلا عن تكاليفه المادية.

ثالثاً- أسلوب الملاحظة المباشرة:

يقصد بها ملاحظة الشخص القلق مباشرة في موقف الامتحان كملاحظـــة ســـلوكه وسرعة استجابته ومدى تركيز انتباهه أو تشتت ذاكرته ويتميز هذا الأسلوب ببـــساطة وسهولة استخدامه إلا انه أسلوب غير دقيق.

8.1.2 **إستراتيجية مواجهة القلق في التربية الرياضية:**

ينبغي أن تتناسب إستراتيجية مواجهة القلق الذي يشعر به الرياضي مـــع نـــوع القلق وفي هذا الإطار يرى علماء النفس الرياضي أن هناك نوعين من القلق هما القلق العقلي والقلق البدني وفي هذه الحالة يجب أن يستخدم في القلق العقلي إستراتيجية عقلية بينما يتطلب القلق البدني إستراتيجية بدنية. ولقد تم وضع إستراتيجية تتكون من عشرة أساليب مفيدة للتعامل الناجح مع المثير وهي:

أ- يهدف الأسلوبين الأول والثاني من هذه الإستراتيجية إلى أعداد الرياضي.

ب- يهدف الثالث والرابع والخامس من الإستراتيجية إلى تخفيض القلق العقلي.

ج- يهدف السادس والسابع والثامن من الإستراتيجية إلى تخفيض القلق البدني.

د- يهدف التاسع والعاشر من الإستراتيجية إلى زيادة المثير عند اللـــزوم. وكمـــا يأتي:

1- **الوعي بحالة الأداء المثالي** (Ideal Performanc State Awareness):

إن من المفيد جداً أن نعرف مستوى الإثارة التي من خلالها يحقـــق الرياضــــي أفضل أداء والآن أصبح المدربون واللاعبون على دراية بأن هناك فروقاً فرديـــة بـــين اللاعبين في الحاجة إلى الإثارة التي توصلهم للأداء المثالي (الحوري،2006).

2- **مراقبة مثير ما قبل المنافسة** (Pre-Competition Arousal Check):

ينبغي على الرياضي كجزء من برنامج ما قبل المنافسة أن يراقب المثير الداخلي (إشارات جسمه وعقله) ويحتاج ذلك لفترة طويلة قبل بالمنافسة، وهنا يـــسأل نفـــسه إن كانت الإثارة مناسبة أو مثالية؟ أم إنها تحتاج إلى تغيير لتناسب حالـــة الأداء المثاليـــة (عنان وباهي، 2001).

3- **تغير التقدير** (Appraisal Changing):

عندما يرتفع القلق لدى الرياضي فعليه أن يتوجس ثلاثة أشياء هي: (متطلبـــات الموقف و قدرته على التعامل مع تلك المتطلبات وعواقـــب عـــدم الوفـــاء بمتطلبـــات الموقف).

أن التفكير السلبي حتماً يؤدي إلى القلــق وأداء دون المطلــوب، لــذا يحتــاج الرياضي أن يدرب نفسه على مزيد من الثقة بنفسه بالتمرن على حديث الذات الايجابي وبانتظام وبمواصلة ذلك يستطيع الرياضي أن يغير القلق العقلي إلى مــشاعر التحــدي والإثارة، ومن الأمثلة على توجسات الموقف أن يكون السباق صعباً وبــذلك نــستخدم حديث الذات لتخفيض هذا القلق بالتأكيد على أن كان السباق صعباً فأنني تلقيت الإعداد اللازم له، أما لتوجسات التعامل مع الوقف، فإذا لم يسبق لي اللعب أمام جمهور كبيــر كهذا فيكون الحديث الذاتي هو أن الجمهور يستمتع باللعب الأجمل، ولا حقق لهم هــذا اليوم، أما بالنسبة لتوجسات العاقبة، فإذا لم يكن أدائي جيداً اليوم فيكون الحديث الــذاتي هو أن أتلافى نقاط ضعفي بالتحكم بما هو قابل للتحكم وسأقوم بواجبي بقدر ما استطيع.

4- **التخيل التصوري** (Imagery):

يعد التخيل التصوري من الاستراتيجيات الفعالة للتعامل مع القلق العقلي فقد ثبت إن استدعاء مظاهر الأداء الجيدة السابقة ورؤية النجاح المستقبلي ذات تأثير فعال للغاية بالنسبة للرياضيين. وبذلك يحتاج الرياضي إلى التدريب على التخيل التصوري علــى أساس منتظم إلى أن يرى نفسه بصورة جيدة للتعامل مع التحدي.

5- **التنفس المركز** (Focused Breathing):

أن الشهيق العميق والمركز من الأنف والزفير من الفم مع اســترخاء أطــراف الأصابع وأطراف القدمين هو طريقة سريعة لاسترخاء الجسم كله، ويجب تكرار ذلــك عند الحاجة بعد توقف وتحدث ذاتياً بأنك أكثر جاهزية، لا تتوقع نجاح البرنامج من أول مرة عليه كرر العمل وستستفاد مع الخبرة(باهي واخرون، 2002).

6- **التدرب على الاسترخاء العميق** (Deep Relaxation Training):

إن الاسترخاء العميق هو وسيلة فعالة لتخفيض القلق البدني في الأيام التي تسبق المباراة وهو خبرة فردية خاصة تختلف من رياضي لآخر ويفضل أن يكون العمل مع الموسيقى الهادئة مع السيطرة التدريجية على أجزاء الجسم من أصــابع اليــد مــروراً

بأجزاء الجسم وانتهاء بأصابع القدم إلى أن تشعر بالراحة والانتعاش وستلاحظ الفــرق بين التوتر والاسترخاء والقدرة على تطويع درجة الاستثارة إراديا.

7- **أعد تفسير مشاعرك** (Re-Interpret Feelings):

أن تفسير الأعراض البدنية السلبية التي تضر بالأداء أهملها وأعد تفسيرها على أنها علأمات للاستعداد والتلهف على التنافس، وفكر في مشاعر الإثارة بشأن التحديات القادمة لتقدم أفضل ما عندك تحت الضغط. وهنا تظهر فائدة حديث الذات للوصول إلى حالة الأداء المثلى.

1- **استمع إلى موسيقى منشطة (مشجعة على العمل)** (Inspirational Music):

وهناك ثلاثة أنواع من الموسيقى وهي:

أ- الموسيقى التي ترتبط بالأداء الرياضي وغالباً ما يختارها الرياضـــي مـــن جهـــاز الاستريو الخاص به.

ب- الموسيقى الوطنية وخاصة مع لاعبي المنتخب والمباريات الدولية فهي أداة ناجحة في الرياضات الجماعية، الألحان الشائعة للنجوم المحبوبين لدى الرياضيين وتفضل في الألعاب الفردية(باهي وجاد، 2004).

9- **المجهود البدني** (Physical Exertion):

عندما يشعر الرياضي بالخجل وثقل الحركة يحتاج إلى تنشيط بمجهــود ســريع المفعول كالجري لمسافة وحمل الأثقال أو الجري والتنفس بقوه ممـــا ينـــشط الجـــسم والعقل.

10- **الإشارات المنشطة** (Activating Cues):

بعض الرياضيين تنتابهم العصبية إذا لم يشعروا بشيء من القلق مثل اســـتخدام العبارات أو الكلمات الأشارية بشكل ملائم مثل هذه مباراة صعبة وأنا لها أو من يحـــب التحدي هذه مباراة تحد(علاوي، 2004).

9.1.2 رياضتي الجمباز والإيقاع الحركي:

رياضة الجمباز.

يعيش العالم الآن عصر تقدم مضطرد ففي كل مجال حقق العلم وثبة كبيـــره ولا يزال في باضطراد مستمر لتحقيق تقدم اكبر، وقد حظيت رياضة الجمباز بنصيب كبير من هذا التقدم نتيجة لإجراء الدراسات والبحوث التخصصية في شتى مجالات الجمباز، ومجالات العلوم الأخرى المرتبطة به كالتشريح ووظائف الأعضاء وعلم النفس وغيرها من العلوم (علي،2004).

ويؤكد (إبراهيم، 1995) بان رياضة الجمباز تعتبر من الرياضات ذات الأهمية الكبرى في برامج التربية الرياضية، والتي تعمل على إشباع حاجات الشباب و تلائـــم مراحلهم العمرية المختلفة، وهي مثلها في ذلك مثل أي نشاط فردي حيث تعمل علـــى تزويد الفرد بالمهارات التي تستمر معه لممارستها في المستقبل وذلك أنها تساهم بدرجة كبيره في تنمية أوجه معينة اللياقة البدنية وتطورها والارتقاء بها، فيمـــا يـــورد (عبـــد الحـــــق، 1998) أن رياضـــــه الجمباز هي إحدى أنواع الرياضة الفردية التي تمتاز بالنواحي الفنية، ويعتمد فيها اللاعب على قدراته في إنجاز المهارة الحركية على أجهزة الجمناســـتيك المختلفة (بساط الحركـــات الأرضية، العقلة، المتوازيين، الحلق، حصان الحلق، وطاولة القفز). ويـــشير (إبـــراهيم وآخـــرون، 1996) أن الجمباز يعتبـــر من الرياضات الأساسية التي تساهم وتساعد إلى حـــــد كبيــــر في إعداد اللاعبين وتطوير مستوياتهم من خلال التمارين والحركات على الأجهزة، وان رياضـــة الجمباز لا يمكن الاستغناء عنها للاعبين كافه ولمختلـــف نـــشاطاتهم الرياضـــية، وان تمـــارين الجمباز تنمي لدى الرياضي عضلات الجسم والقوة العضلية، وكذلك قدرات الجهاز العـــصبي.

ويورد أركـــــايف (Arkayev,1997) إلى إن رياضة الجمباز هي أحدى أنواع الرياضة التي يؤدى فيها الجانب الفني دوراً هاما، وهذا يجعل القائم على دراسة الحركـــــة في هذه الرياضة يلم بالتغيرات التي تمكن اللاعب من أداء أفضل، فالتوجيه

الصحيح لعمليات التدريب وتنمية صفات اللياقة البدنية العامة والخاصـــــة يؤديان دورا هاما في تطوير مستوى الأداء المهاري.

أن رياضة الجمباز تعتبر واحدة من الرياضيات التي تمتاز بخصوصيتها لتعــدد أجهزتها واختلاف مهاراتها على جميع الأجهزة وصعوبة تركيب هذه المهارات الأمر الذي فرض على طالبات الجمباز مواصفات جسمية وبدنية ومهارية خاصـــة، وكـــذلك يلعب الإعداد النفسي للطالبات دوراُ مهماً في تحقيق الانجاز، لذا ففـــي درس الجمبـــاز وامتحانات مادة الجمباز يهيمن جو الخوف والقلق لدى الطالبات وبالتالي يؤثر ذلك سلبياً على مستوى الأداء والتحصيل الجيد، ومن هنا تتضح أهمية البحث في دور الإعــداد النفسي للطالبات وخاصة قبل أدائها المهارات الحركية الخاصة في درس الجمباز.

10.1.2 رياضه الإيقاع الحركي:

يعتبر الإيقاع الحركـــــــــي أحد الرياضات الأساسية لبقية أنواع الألعاب الفردية والجماعية وذلك للخصوصية التي تمتلكهـــا تمارينه وحركاتـــه المتنوعة ومدى تأثيرها على كفاءة أجهزة الجسم الوظيفية، حيث تتطلب جميع حركات الإيقاع الحركي التوازن ويتم تغيير وضع الجسم ما بين الثني والمد والتكور و الاستقامة وبين الشد والاسترخاء، كمـــا أنها تستخدم في معظم أنواع الإحماء الخاص بالألعاب الفردية الجمالية، فهو يعمل على تنمية كـــافة العضلات في الجسم ويزيد من مرونتها ورشاقتها، ويعمل على تنمية القدرات والمهارات البدنية وكـــذلك على تنمية صفة الإحساس بالحركـــة. (عبـــدالحق، 1998). بينمـــا يؤكـــد سملينسكي (Smalensky, 1995) على أن التوقيت الصحيح وتتابع الإيقاع في أداء المهارة له دور كبير في دقة وضبط الأداء في الحركة، ويساعد اللاعبة على القيام بالحركـــات والإحساس بكل حركـــة. ويـــشير لابوتن (Laboten, 1996) الى ان الحركات الأرضية في الإيقـــاع الحركـــي تحتـــاج إلى توافق عضلي عصبي، وتحكم في أعضاء الجسم وقوة العضلات و الإحساس بالتوقيت.

لذا لابد من زيادة الاهتمام بالإيقاع الموسيقي للحصول على حركات انسيابية رشيقة وجميلة لأن مجرد الإحساس بالإيقاع يعطي اللاعبة راحة النفس ويحرر الجهاز العصبي من التوتر ويزيد من مقدرة اللاعبة للوصول إلى الهدف بطريقة سريعة وبأسلوب سلس يساعد على تأخير ظهور التعب، مما يتطلب منا العمل على معرفة مصادر القلق في مساق الإيقاع الحركي وإعطاء الحلول المناسبة للحد من هذه المصادر والعمل على الإعداد النفسي للطالبات سواء قبل أداء المهارة أو خلال الأداء، وذلك لتحقيق الانجاز والوصول إلى الأداء المهاري والبدني والنفسي المطلوب بكل سهولة ويسر.

2.2 الدراسات السابقة:

قامت الباحثة بالاطلاع على العديد من الدراسات التي أجريت للتعرف على القلق وعلاقته بمساقي الجمباز والإيقاع الحركي، وكذلك الدراسات التي تطرقت للتعرف على القلق وعلاقته بالانجاز الرياضي، وفيما يلي عرض لهذه الدراسات وفقا لموضوعاتها:

أولا: دراسات مشابهة:

القلق وعلاقته بمساقي الجمباز والإيقاع الحركي:

قامت (تركي وتحسين، 2009) بإجراء دراسة هدفت إلى التعرف على علاقة القلق بالانجاز لمهارة القفزة المتكورة على حصان القفز، تكونت عينة الدراسة من (14) طالبة من المرحلة الثالثة لقسم التربية الرياضية، استخدمت الباحثتان المنهج الوصفي لملائمته لطبيعة المشكلة وذلك عن طريق استخدام مقياس تم ترجمته وتنقيحه من قبل (خالدة إبراهيم، 1984)، استخدمت الباحثتان الوسط الحسابي، والانحراف المعياري، ومعامل الارتباط بيرسون، والارتباط المتعدد، أظهرت النتائج انه توجد علاقة ارتباط معنوية بين مقياس القلق العام والانجاز بالإضافة إلى وجود تأثير لمقياس القلق العام على مستوى الطالبات.

قامت (الخصاونة، 2007) بإجراء دراسة هدفت إلى التعرف علـــى مـــستويات القلق لدى طالبات كلية التربية الرياضية في جامعة اليرموك فـــي مـــساقات الجمبـــاز، استخدمت الباحثة المنهج الوصفي لملائمته لطبيعة المشكلة، وذلك عن طريق اســـتخدام مقياس(سبيلبيرجر) لقياس القلق وقائمة تقدير الذات لقياس حالات القلق والسمة، تكونت عينة الدراسة من (40) طالبة تم اختيارهن بالطريقة القصدية لقياس حالات القلق لديهن قبل الاختبار النهائي وبعد تطبيق الأداتين، أظهرت نتائج الدراسة إلى وجود فروق دالة إحصائيا بين الطالبات من فئتي البحث في قلق الحالة قبل الامتحـــان، بينمـــا لا توجـــد فروق بين الطالبات من فئتي البحث في قلق السمة قبل الامتحان.

أجرى (الدولات، 2002) دراسة هدفت إلى التعرف على مصادر ومـــستويات القلق لدى طلبة كليات التربية في الجامعات الأردنية الرسمية لمساق الجمباز، تكونـــت العينة من (350) طالبا وطالبة، تم استخدام استبيان تم إعداده من قبل الباحث مكون من (53) فقره موزعة على خمس مجالات (التعليمي ،الإمكانات، أداره الكلية، الحـــوافز، الطلاب) وتم أيضا استخدام قائمة تقييم الذات (أ) لقياس قلق الحالة، وقائمه تقييم الـــذات (ب) لقياس قلق السمة (لسيلبيرجر)، أظهرت نتائج الدراسة أن مصادر القلـــق النفـــسي لدى الطلبة (ذكور وإناث) في مـــساقات الجمبـــاز حـــسب المجـــالات الخمـــسة كمـــا يلي(التعليمي، الإمكانات، أداره الكلية، الحوافز، الطلاب) وان مستويات القلـــق(الحالـــة والسمة) لدى الطلبة بشكل عام متوسطة، بينما كانت مصادر ومـــستويات القلـــق عنـــد الإناث أعلى من الذكور.

قام (جاسم، 2002) بإجراء دراسة هدفت للتعرف على علاقة القلق بمستوى أداء الدحرجة الأمامية بالطلوع على عارضة التوازن، استخدم الباحث المـــنهج المـــسحي لملائمته لطبيعـــة المشكلة، تكونت عينة الدراسة مـــن المجتمـــع الكلـــي وهـــن طالبـــات المرحلة الرابعة(اختصاص جمناستك فني) وعددهن(10) طالبات واختيـــرت بالطريقة العمدية واستخدم الباحث أدوات البحث الآتية:- استمارة الاستبيان - المقابلات الشخصية، أظهرت نتائج الدراسة ظهور علاقة ارتباط معنوية سلبية بين عامل القلـــق

ومستوى الأداء بمهارة الطلوع بالدحرجة على عارضة التوازن، وأظهرت النتائج أيضا بأن بعض أفراد العينة حصلن على درجة عالية في الأداء بالرغم من ارتفاع مـــستوى القلق لديهن.

أجرى (عبد الحق، 2002) دراسة هدفت للتعــرف إلـــى أثر مصاحبة الإيقاع الموسيقي على تعلم بعض المهارات الأساسية على بساط الحركات الأرضية، تكونــت عينة الدراسة من (20) طالبة قسمت إلى مجمـــوعتين، من طلبة السنة الأولى والثانية، حيث قسمت العينة الى مجموعتين، أظهرت نتائج الدراسة وجود فروق ذات دلالـــــــة إحصائية لكلا المجموعتين في مستوى الأداء المهــــــــــــاري، فيما أظهرت المجموعة التجريبية والتي استخدمت الإيقاع الموسيقي كمصاحب للأداء المهاري تقدما وفاعليـــه أكثر.

أجرى (قنديل،1991) دراسة هدفت إلى الكشف عن تأثير مستويات القلق علـــى سرعة التعليم لمهارة القفز داخلا على جهاز القفز لدى المبتدئيين في رياضة الجمبـــاز، وطبقت الدراسة على عينة عمديه قوامها (34) طالبا من خلال المستوى الأول بقـــسم التربية الرياضية بجامعة قطر، وقد استخدم المنهج الوصفي لملائمته لطبيعة المـــشكلة وذلك عن طريق مقياس القلق الرياضي الذي اعتمد على مقياس " تـــايلور"، أظهـــرت النتائج أن مجموعة القلق المتوسط والقلق المنخفض تفوقتا في مستوى الأداء المهـــاري عند مجموعة القلق المرتفع وأظهرت النتائج أيضا أن هناك ارتباط سلبي(عكسي) قوي بين مستوى القلق كونه يؤثر بصورة سلبية على مستوى الأداء المهاري.

أجرت (إسماعيل، 1984) دراسة هدفت إلى التعرف على العلاقة بين سمة القلق في المنافسات الرياضية ومستوى الأداء لدى الناشئين والناشئات تحت ســـن (12-14 سنه) في رياضة الجمباز عن الأجهزة المختلفة، وإلى معرفة الفرق بين سمة القلق فـــي المنافسات الرياضية بين الناشئين والناشئات في رياضة الجمباز، تكونت عينة الدراسة من (83) ناشئا وناشئه واستخدمت الباحثة المنهج الوصفي لملائمته لطبيعة المشكله عن طريق مقياس سمة القلق في المنافسات الرياضية لـــ(مـــارنيز)، أظهـــرت النتـــائج أن

مستوى القلق يزداد على أجهزة الجمباز التي تتطلب طبيعة الأداء عليهـــا توافـــق فـــي الحركة مثل جهازي ـــحصان الحلق والعقلة عنـــد الناشـــئين والعارضـــتان مختلفتـــا الارتفاع لدى الناشئات، كما أظهرت النتائج أن القلق عند الناشئين يقل مع تقدم السن.

قام زاب(Zapp, 1999) بدراسة هدفت إلى معرفة اثر اقتراب موعد المنافـــسة على ارتفاع مستوى القلق والخوف لدى اللاعبين، تكونت عينة الدراسة مـــن لاعبـــي فريق الجمباز الوطني، أظهرت النتائج وجود ارتفاع في مستوى القلق والخـــوف مـــن اقتراب موعد المنافسة، وكذلك احتمالية تزايد نسبة الإصـــابات كمـــا أظهـــرت نتـــائج الدراسة أيضا ازدياد القلق لدى المدربين.

واجري دودا قانو(Duda, Gano, 1996) دراسة هدفت إلى تحديـــد العوامـــل المسببة للقلق لدى اللاعبات الناشئات كوسيلة تساعد على تقليل مـــستوى القلـــق فـــي الجمباز، تكونت عينة الدراسة من (75 لاعبة من ناشئات الفريق القـــومي للجمبـــاز)، استخدمت الباحثة المنهج الوصفي لملائكته لطبيعة المشكلة، وذلك من خلال استبانة من تصميمها كوسيلة لجمع المعلومات، أظهرت النتائج أن تحديد العوامل المـــسببة للقلـــق تساعد في تقليل مستوى القلق لدى اللاعبات.

ثانيا: - دراسات مرتبطة

القلق وعلاقته بالانجاز الرياضي

واجري (جابر، 2008) دراسة هدفت إلى التعرف على واقع سمه قلق المنافسة الرياضية عند عدائي المسافات المتوسطة في فلسطين ولتحقيق ذلك أجريـــت الدراســـة على عينه قوامها (32 لاعبا)، ولجمع بيانات الدراسة وتحقيق أهدافها تم استخدام المنهج الوصفي واختيار قلق المنافسة لرياضيه من تصميم " رانير مارتينز" اعـــد صـــورتها العربية (علاوي، 1998)، أظهرت نتائج الدراسة أن واقع سمة قلق المنافسة الرياضية عند لاعبي المسافات المتوسطة في فلسطين كانت قلقة جدا لدى عينـــة البحـــث حيـــث وصلت النسبة للاستجابة لديهم (44,7 %).

كما قام (الصبابحه، 2007) بدراسة هدفت إلى التعرف على القلــق وعلاقتــه بمستوى الأداء لدى طلبة الألعاب الفردية في كليه التربية البدنية وعلوم الرياضة فــي الجامعة الهاشمية، قام الباحث باستخدام المنهج الوصفي بالأسلوب المــسحي، تكونــت عينه الدراسة من (50) طالب وطالبة، استخدم الباحث مقيــاس القلــق الــذي وصــفه سبيلبرجر وآخرون، أظهرت النتائج وجود علاقة بين القلق والأداء بشكل عام، حيــث كانت هذه العلاقة ذات دلاله إحصائية في رياضه السباحة وقريبة مــن المعنويــة فــي رياضة الجمباز وبعيدة عن المعنوية في رياضة العاب القوى.

وفي دراسة (الهياجنه، 2006) والتي هدفت إلى التعرف على مــصادر القلــق النفسي لدى لاعبي ولاعبات كره اليد في الأردن لعينة مكونة من (90) لاعبا ولاعبــة، أظهرت النتائج إن هناك مصادر عديدة للقلق تحدث عند اللاعبين أو اللاعبــات منهــا (الحكام، الإعلام الرياضي، أدارة المنتخب واللاعبــين، مــصادر التــدريب، الــدخل الشهري، العمر التدريبي، العمر الزمني، الحوافز، الجمهــور الرياضــي، الإمكانــات المادية)، وأظهرت النتائج إن مصدر (الحكام) جاء بالمرتبة الأولى على انه مصدر من مصادر القلق وجاء مصدر(الإعلام الرياضي) بالمرتبة الأخيرة.

وأجرى (مكناي، 2000) دراسة هدفت إلى التعرف على مستويات القلق النفسي قبل المنافسة الرياضية لدى لاعبي كرة الطأولة في الأردن وعلاقتها بالإنجاز الرياضي تبعا لمتغيرات(العمر الزمني، سنوات الخبرة الرياضية)، تكونت عينة الدراسة من (30) لاعبا، استخدم اختبار قلق المنافسة الرياضية لــ(مارتنز)، أظهــرت النتــائج ارتفــاع مستوى كل من سمة القلق النفسي وحالة القلق المعرفي وحالة القلــق الجــسمي لــدى اللاعبين ذوي، العمر الزمني وسنوات الممارسة الرياضــية الأقــل وانخفاضــه عنــد اللاعبين ذوي العمر الزمني وسنوات الممارسة الرياضية الأكبر.

قام برابا فيسيس وكارون (Prapavessis&Carron,1996) بدراسة هدفت إلى التعرف على اثر تماسك المجموعة على حالة قلق المنافسة، تكونت عينة الدراسة مــن (110) رياضيا من الألعاب الجماعية، استخدم الباحثون المــنهج الوصــفي لملائمتــه

لطبيعة المشكلة من خلال مقياس حالة قلق المنافسة واستبيان بيئة المجموعة لكـــارون وآخرون (Carron et al,1985) وأشارت النتائج إلى تناقص حالـــة القلـــق بالنـــسبة للمجموعة ذات التماسك المنخفض، بالإضافة إلى وجود حالات مختلفة مرافقة لحالة قلق المنافسة.

وأجرى ديفيد وادمونسون (David & Edmonson ,1996) دراسة هدفت إلى التعرف على العلاقات بين موقع اللعب وحاله قلق المنافسة، تكونت عينه الدراسة مـــن (121) لاعب ولاعبة في رياضة الهوكي وكره القدم، استخدم الباحثان المنهج الوصفي لملائمته لطبيعة الدراسة من خلال مقياس حالة قلق المنافسة /2، أظهرت نتائج الدراسة ارتفاع مستوى القلق المعرفي عند النساء أكثر من الذكور، وان حراس المرمى اظهروا خبره اكبر بالقلق المعرفي مقارنة باللاعبين الآخرين.

وفي دراسة ويلسون وســـكوت (Willson & Scott, 1994) والتـــي هـــدفت للتعرف على درجة القلق أثناء المباراة لعينة مكونة من (36) رياضياً، استخدم الباحثون في هذه الدراسة المنهج الوصفي لملائمته لطبيعة المشكله من خلال مقياس حالة القلـــق ومقياس سمة القلق لسبيلبيرجر إلى جانب مقياس النقاط الستة ليلكرت (Likert) لقيـــاس عدم الجدية في المباريات، وأظهرت النتائج ارتفاع معدل القلق لدى الأطفال في المباراة الصعبة مقارنة مع المباراة السهلة، كذلك ارتفاع مستوى عدم الجدية عند الشـــباب أثناء المباراة الصفيـــة.

وأجرى اليسون (Allyson, 1993) دراسة هدفت إلى التعرف على تأثير ســـمة القلق على الانجاز الرياضي، وقد أجريت الدراسة علـــى مجموعـــة مـــن الرياضـــيين مستخدمين المنهج الوصفي لملائمته لطبيعة المشكلة من خلال مقياس سمة قلق المنافسة /2 ،(CSAI-2)، أظهرت النتائج إلى أن (58,3%) من العينة أدركـــوا ســـمة القلـــق كعامل ضار على انجازهم، واعتبر (37,4%) سمة القلـــق عامـــل ذات فائـــدة علـــى انجازهم الرياضي، بينما اعتبر (4,3%) أنها عامل طبيعي لا تـــؤثر علـــى انجـــازهم الرياضي.

قام هايسانج (Hisanage, 1983) بدراسة هدفت إلى معرفة العلاقة بين تخفيف قلة المنافسة أو زيادتها في أداء اللاعب، كذلك تقويم قلق المنافسة وأداء الإرسال لـــدى لاعبة كره الطائرة في (6) فرق مختلفة من المدارس العليا، وقد خـــضعت المجموعـــة التجريبية إلى تدريب الاسترخاء لمده 30 دقيقة بينما كان هناك (12 لاعبه) كمجموعة ضابطة، أظهرت النتائج أن دلالة القلق كانت اقل في المجموعة التجريبية منهـــا فـــي المجموعة الضابطة.

التعليق على الدراسات السابقة:

من خلال العرض السابق للدراسات والبحوث المرتبطة والمشابهة لهذه الدراسة أمكن التوصل إلى مجموعة من الملاحظات في ضوء نقاط الاتفاق والاختلاف بين تلك الدراسات من جهة، وبين الدراسة الحالية من جهة أخرى.

وقد اتجهت العديد من هذه الدراسات والبحوث العلمية إلى دراسة القلق وعلاقته بالجمباز، كدراسة كل من(تركي وتحسين،2009)؛ (الخصاونة،2007)؛ (الدولات، 2002)؛ (جاسم، 2002)؛ (قنديل، 1991)؛ (أسماعيل، 1984)؛ (Duda, Gano, 1996)؛ (Zap,1999) .

بينما اتجه البعض الأخر من هذه الدراسات والبحوث العلمية إلى تحري العلاقة بين القلق والانجاز الرياضي، كدراسة كل من(جابر، 2008)؛ (الـــصبابحه، 2007)؛ (الهياجنه، 2006)؛ (مكناي، 2000)؛ (Prapavessis&Carron,1996)؛ (David & Edmonson ,1996)؛ (Willson & Scott, 1994). في حين اتجهت الدراســـة الحالية إلى التعرف على مصادر القلق لدى طالبات مساقي الجمباز والإيقاع الحركي.

تكونت عينة الدراسات السابقه من (10-350) حيث أجريت على عينات مختلفة من ناشئين، ولاعبي فرق وطنية، وطلاب جامعات، بالإضافة إلى تباين العينـــات فـــي الدراسات السابقة، ففي دراسة (تركي وتحسين، 2009) حيث بلغت العينة (14) طالبة من المرحلة الثالثة ودراســـة (الخصاونة، 2007) حيث اشتملت العينة (40) طالبـــة، بينما كانت عينه (الـــدولات، 2002) هـــي (350) طالـــب وطالبـــة، وفـــي دراســـة

(Duda,Gano1996) كانت العينة (75) لاعبة جمباز، ودراسة (قنـــديل، 1991) بلغت العينة (34) طالب، أما الدراسة الحالية فقد أجريت على عينة قوامها(95) طالبة، تم اختيارهن بالطريقة العمدية، ممثله لمجتمع الدراسة، وقد أجريت على مجتمع الجامعة وذلك لبروز المشكلة في هذه المرحلة من العمر لدى الطالبات.

وأظهرت نتائج اغلب الدراسات وجود ارتباط سلبي بين سمة القلــق ومـــستوى الأداء، وكذلك ازدياد مستوى القلق عند الأداء على أجهزة الجمباز وأيـــضا مـــا قبـــل المنافسات، وأظهرت النتائج أن تحديد العوامل المسببة للقلق قد تسهم في تقليل القلق.

اختلفت المقاييس التي اعتمدتها الدراسات السابقة كوسيلة لجمع البيانـــات، فقـــد استخدمت معظمها المنهج الوصفي بأسلوب الدراسات المسحية، بالإضافة إلى الاستبيان كاداة لجمع البيانات، وغالبية هذه الدراسات استخدمت مقياس سمة القلق لـــ(سبيلبرجر) كدراســـة كـــل مـــن (الخـــصاونة،2007)؛ (الـــصبابحه،2007)؛ (دولات،2002)؛ (Allyson,) 1993؛ (David & Edmonson ,1996)؛ (Willson & Scott, 1994)، ومقياس سمة القلـــق فـــي المنافـــسات الرياضـــية لــــــ(مـــارينز) كدراســـة (جابر،2008)؛ (مكناي،2000)؛ (إسماعيل،1984). وغيرهـــا مـــن مقـــاييس القلـــق المختلفة، أما الدراسة الحالية فقد قامت الباحثة ببناء مقياس خاص لـــ (مصادر القلـــق لدى طالبات مساقي الجمباز والإيقاع الحركي) لتحقيق أهداف البحث.

اختلفت الوسائل الإحصائية التي تم استخدامها في الدراسات الـــسابقة بـــاختلاف أهداف البحث ومتغيراته، إذ تمكن حصر الوسائل الإحصائية بــــــ(الوســـط الحـــسابي، الانحراف المعياري، مربع كاي، تحليل التباين الأحادي والمتعدد، معاملات الارتبـــاط، والوسيط).

ماذا استفادت الباحثة من الدراسات السابقة:

لقد تمت الافادة من الدراسات السابقة في النواحي التالية:

1. فهمها لعمق الدراسة.
2. في اختيار وسائل جمع بياناتها.

3. اختيار عينة الدراسة.
4. تحديد المنهج المستخدم.
5. انتقاء أفضل الأساليب للمعالجة الإحصائية.

وقد تميزت هذه الدراسة عن غيرها من الدراسات السابقة بما يلي:

1. اختلفت الدراسة الحالية عن الدراسات السابقة في كونها تجمع بين مساقي الجمباز والإيقاع الحركي في دراسة لمصادر القلق.
2. قامت الباحثة ببناء مقياس لمصادر القلق لدى طالبات مساقي الجمباز والإيقاع الحركي، يحتوي على (6 محاور) و (55 فقره).

الفصل الثالث

المنهجية والتصميم

1.3 منهج الدراسة:

تم استخدام المنهج الوصفي، أسلوب الدراسات المسحية لملائمته وطبيعة هذه الدراسة.

2.3 مجتمع الدراسة:

تكون مجتمع الدراسة من جميع طالبات كلية علوم الرياضة في جامعة مؤتة والمسجلات لمساقات الجمباز والإيقاع الحركي على الفصل الدراسي الثاني للعام الجامعي 2013/2012 والبالغ عددهن (95) طالبة.

3.3 عينة الدراسة:

تكونت عينة الدراسة من (80) طالبة تم اختيارهم بالطريقة القصدية، وتم اختيار (15 طالبة) بالطريقة العشوائية من مجتمع الدراسة لاجراء دراسة استطلاعية والجدول رقم (1) يوضح توصيف العينة.

جدول (1)

توصيف عينة الدراسة

المتغير	فئات المتغير	العدد	النسبة المئوية
السكن	مدينة	21	26.2
	قرية	59	73.8
	الكلي	80	100.0
المساق	جمباز1	23	28.8
	جمباز2	16	20.0
	ايقاع حركي1	22	27.5
	ايقاع حركي 2	19	23.8
المعدل التراكمي	67.9 فما دون	8	10.0
	من 68 – 75.9	38	47.5
	76 – 83.9	29	36.2
	اكثر من 84	5	6.2
السنة الدراسية	اولى	13	16.2
	ثانية	52	65.0
	ثالثة	10	12.5
	رابعة	5	6.2

4.3 أداة الدراسة:

يعتبر الاستبيان من اكثر الادوات المستخدمة في قياس الجوانـــب النفـــسية التـــي يتعرض لها الرياضيون او الطلبة سواء قبل او خلال اداءهم للمهـــارات الحركيـــة او الرياضات المختلفة، حيث قامت الباحثة بتصميم استبانة (مقياس) بهدف التعرف علـــى مصادر القلق لدى طالبات مساقي الجمباز والايقاع الحركي، وذلك بعد اطلاع الباحثـــة على الابحاث والدراسات السابقة والمتعلقة بموضوع الدراسة الحالية.

اما فيما يتعلق باداة الدراسة (المقياس) والذي يشمل البيانات الشخـــصية ومقيـــاس مصادر القلق، فقد تكون بصورتة الاولية من (60) فقرة موزعه على ســـتة مجـــالات (مجال الضغوط النفسية "10فقرات"، مجال الرهبة من الأجهـــزة "10فقـــرات"، مجـــال الإحباط النفسي "10فقرات"، مجال فقدان السيطرة "10فقرات"، مجال الخوف من الفشل "10فقرات"، مجال عدم الجاهزيه "10فقرات"). (ملحق رقم 1).

وتكون المقياس بصورتة النهائيه من (55) فقره موزعة على ستة مجالات وهي:

1) محور الضغوط النفسية ويتضمن الفقرات من (1-10).

2) محور الرهبة من الأجهزة ويتضمن الفقرات من (11-19).

3) محور الإحباط النفسي ويتضمن الفقرات من (20-28).

4) محور فقدان السيطرة ويتضمن الفقرات من (29-36).

5) محور الخوف من الفشل ويتضمن الفقرات من (37-45).

6) محور عدم الجاهزية ويتضمن الفقرات من (46-55).(ملحق رقم 3)

واستخدمت الباحثة مقياس ليكرت الخماسي وذلك للإجابة على فقـــرات مقيـــاس مصادر القلق لدى طالبات مساقي الجمباز والإيقاع الحركـــي، كدراســـة (Willson & Scott, 1994 ؛ الدولات، 2002).

الحكم	**دائما**	**غالبا**	**أحيانا**	**نادرا**	**أبدا**
الدرجة	**5**	**4**	**3**	**2**	**1**

قامت الباحثة بوضع درجات للحكم على مصادر القلق لـــدى طالبـــات مـــساقي الجمباز والإيقاع الحركي، وقد تم استخدام ذلك في العديد من الدراسات كدراسة (تركي وتحسين،2009؛ الخصاونة،2007؛ الدولات،2002) وكما يلي:

1.إذا كان المتوسط الحسابي (اقل من 2,33) يكون بدرجة منخفضة.
2.إذا كان المتوسط الحسابي (من 2,33- اقل من 3,20) يكون بدرجة متوسطة.
3.إذا كان المتوسط الحسابي (من 3,20- اقل من 3,66)يكون بدرجة فوق المتوسط
4.إذا كان المتوسط الحسابي (من 3,66- اقل من 4,00)يكون بدرجة مرتفعة.
5.إذا كان المتوسط الحسابي (4,00 فما فوق) يكون بدرجة مرتفعة جدا.

5.3 المعاملات العلمية لمقياس الدراسة:

1.5.3 الصدق:

تم التأكد من صدق المحتوى للمقياس من خلال عرضها على (32) محكما مـــن أعضاء الهيئة التدريسية في كليات التربية الرياضية بالجامعات الأردنيـــة والجامعـــات العراقية، من ذوي الاختصاص والخبرة في موضوع الدراسة (ملحق رقـــم 2)، حيـــث طلب منهم إبداء الرأي حول مدى ملائمة فقرات المقياس لقياس الإغراض التي وضعت لأجلها من حيث وضوح عباراتها ومضمونها والصياغة واللغـــة، ومناســـبة العبـــارة للمحور التي تندرج تحته، وكذلك إضافة أو حذف أية عبارات أو أية اقتراحات أخـــرى يرونها مناسبة قد تثري هذه الدراسة، حيث تم اعتماد نسبه 75% لمدى انسجام الفقرات التي تتفق مع أراء المحكمين وحذف الفقرات التي لم تحقق هذه النسبة، ثم قامت الباحثة بجمع وتفريغ الاستمارات والخروج بها على النحو المستخدم فـــي الدراســـة الحاليـــة، واستقرت الاداة في صورتها النهائية على (55) فقرة شملت المجالات الستة.

2.5.3 الثبات:

للتحقق من ثبات أداة الدراسة تم تطبيق الأداة على العينة الاستطلاعية والمؤلفة من (15) طالبة من طالبات الجمباز والإيقاع الحركي تم اختيارهم من مجتمع الدراسة ومن خارج عينتها ثم تم استخراج معامل الثبات بطريقة كرونباخ ألفا والجدول (2) يوضح معاملات الثبات على مستوى كل مجال والمستوى الكلي.

جدول (2)

معاملات ثبات أداة الدراسة وفقا لمعادلة كرونباخ ألفا

الرقم	المجال	معامل الارتباط
1	مجال الضغوط النفسية	0.85
2	مجال الرهبة من الأجهزة	0.83
3	مجال الإحباط النفسي	0.87
4	مجال فقدان السيطرة	0.89
5	مجال الخوف من الفشل	0.90
6	مجال عدم الجاهزية	0.86
-	الكلي	0.91

تشير البيانات الواردة بالجدول(2) إلى إن معاملات ثبات أداة الدراسة قد تراوحت للمجالات بين (0.83 – 0.90) وللمقياس ككل (0.91) وتعتبر مثل هذه القيم مقبولة لإغراض الدراسة الحالية.

6.3 خطوات تطبيق المقياس:

بعد أن تم اختيار المقياس وإعداده بصورته النهائية، قامت الباحثة باتباع الاجراءات التالية لتطبيق اداة الدراسة:

1- تم استبعاد (15) طالبة من المجتمع الاصلي للدراسة البالغ (95) طالبة وذلك لاجراء

دراسة استطلاعية لحساب معامل الثبات ولتصبح عينة الدراسة مكونة من (80)طالبة

2- تم توزيع (80) استبيانا على طالبات الجمباز والإيقاع الحركي، وذلك خلال محاضرات مساقي الجمباز والإيقاع الحركي.

3- بلغ عدد الاستبيانات المسترجعة (80) استبيانا.

4- قامت الباحثة بالإشراف الكامل على توزيع المقياس على عينة الدراسة، حيث كانت تتابع أفراد العينة والتأكيد على مراجعة فقرات الاستبيان والتأكد من الإجابة على جميع الفقرات قبل تسليمه.

5- قامت الباحثة بتفريغ البيانات ومعالجتها إحصائيا بالحاسوب باستخدام الرزم الإحصائية (SPSS).

7.3 متغيرات الدراسة:

اشتملت على المتغيرات التالية:

أ- المتغير المستقل:

1- مكان السكن: وله مستويان (مدينه، قرية).

2- المساق: وله أربعة مستويات (جمباز(1)، جمباز(2)، إيقاع(1)، إيقاع(2))

3- المعدل التراكمي: وله أربعة مستويات (67.99فما دون، من 68 – 75.99، من 76 – 83.99، أكثر من 84)

4- السنة الدراسية: ولها أربعة مستويات (أولى، ثانيه، ثالثه، رابعة).

ب- المتغير التابع:

1- مصادر القلق. ويشمل ستة مجالات هي:

أ- الضغوط النفسية.

ب- الرهبة من الأجهزة.

جـــ- الإحباط النفسي.

حـــ- فقدان السيطرة.

د- الخوف من الفشل.

ر- عدم الجاهزية.

8.3 المعالجات الإحصائية:

قامت الباحثة باستخدام برنامج الـــ (SPSS) لمعالجة البيانـــات إحـــصائيا، وذلـــك للإجابة على تساؤلات الدراسة وهي كالتالي:

1- المتوسطات الحسابية.

2- الانحرافات المعيارية.

3- النسب المئوية.

4- تحليل التباين المتعدد (Multiple ANOVA).

الفصل الرابع

عرض النتائج ومناقشتها والتوصيات

1.4 عرض النتائج ومناقشتها:

التساؤل الأول:

ما مصادر القلق لدى طالبات مساق الجمباز والإيقاع الحركي في كلية علوم الرياضة بجامعة مؤتة ؟

وللإجابة على هذا السؤال تمّ احتساب المتوسّطات الحسابية والانحرافات المعياريّة، لكل مجال من مجالات الدراسة، والجدول رقم (3) يوضح ذلك.

جدول رقم (3)

المتوسّطات الحسابية والانحرافات المعياريّة لمصادر القلق وفقا للمساقات

(الجمباز ، والإيقاع الحركي)

المساق	المجال	الترتيب	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	الدرجة
الجمباز	مجال الضغوط النفسية	1	2.90	0.77	متوسطة
	مجال الرهبة من الأجهزة	1	2.90	0.78	متوسطة
	مجال الإحباط النفسي	5	2.36	0.60	متوسطة
	مجال فقدان السيطرة	4	2.71	0.65	متوسطة
	مجال الخوف من الفشل	3	2.75	0.65	متوسطة
	مجال عدم الجاهزية	5	2.36	0.60	متوسطة
	الكلي	-	2.72	0.54	متوسطة
الإيقاع الحركي	مجال الضغوط النفسية	1	3.19	0.63	متوسطة
	مجال الرهبة من الأجهزة	5	2.77	0.73	متوسطة
	مجال الإحباط النفسي	6	2.54	0.76	متوسطة
	مجال فقدان السيطرة	3	2.88	0.61	متوسطة
	مجال الخوف من الفشل	4	2.85	0.80	متوسطة
	مجال عدم الجاهزية	2	3.02	0.59	متوسطة
	الكلي	-	2.88	0.56	متوسطة

يتضح من الجدول (3) أنّ المتوسطات الحسابية لمصادر القلق التي تتعرض لها طالبات مساق الجمباز جاءت بدرجة متوسطة بمتوسط حسابي بلغ (2.72) وبانحراف معياري (0.54)، أما على مستوى المجالات جاءت كالتالي (مجال الضغوط النفسية (2.90)، مجال الرهبة من الأجهزة (2.90)، مجال الإحباط النفسي (2.36)، مجال فقدان السيطرة (2.71)، مجال الخوف من الفشل (2.75)، مجال عدم الجاهزية (2.36)، وقد جاءت بدرجة موافقة متوسطة ولجميع المجالات، فقد احتل مجال" الضغوط النفسية " و " مجال الرهبة من الأجهزة " المرتبة الأولى بمتوسط حسابي (2.90)، تعزو الباحثة احتلال" مجال الضغوط النفسية" المرتبة الأولى للحالة التي تكون بها الطالبة في المحاضرة وهو ما يسمى (قلق الحالة) والذي يشير إليه (حمادة، 1998) بأنه يمثل نوعا من التوتر وعدم الاستقرار المؤقت، وهذا ما اكدته نتائج دراسة (الخصاونة، 2007) التي أظهرت وجود فروق دالة إحصائيا بين الطالبات في قلق الحالة. أما عن مجال "الرهبة من الاجهزه" فتعزو الباحثة ذلك بان القلق يزداد لدى الطالبات عند الأداء على الأجهزة لصعوبة انجاز المهارات الحركية عليها، وهذا ما اكدته دراسة (إسماعيل، 1984) بان مستوى القلق يزداد على أجهزة الجمباز التي تتطلب طبيعة الأداء عليها توافق في الحركة، كما أحتل مجال "الخوف من الفشل" المرتبة الثالثة بمتوسط حسابي (2.75) ، وفي المرتبة الرابعة جاء مجال" مجال فقدان السيطرة " بمتوسط حسابي (2.71)، وفي المرتبة الخامسة جاء مجال "عدم الجاهزية " بمتوسط حسابي (2.36) ، ومجال "الإحباط النفسي" بمتوسط (2.36).وتعزو الباحثة إلى أن المتوسط الكلي لمصادر القلق في مساق الجمباز جاء بدرجة متوسطة يرجع لصعوبة المهارات التي تدرس بالمساق وكذلك طبيعة الاجهزه المستخدمة إذ تتسم بدرجة عالية من الصعوبة بالرغم من قلتها وكذلك عدم توفر مواصفات لاعبة الجمباز بين طالبات هذا المساق إذ يشير (النعيمي، 1991) إلى أن رياضه الجمباز تمتاز بتعدد مهاراتها وصعوبة تركيب هذه المهارات، الحال الذي يفرض على اللاعب مواصفات جسمية وبدنية ومهارية خاصة.

كما تظهر النتائج أنّ المتوسطات الحسابية لمصادر القلق التي تتعـرض لهـا طالبات مساق الإيقاع الحركي جاء بدرجة متوسطة بمتوسـط حـسابي بلـغ (2.88) وبانحراف معياري (0.56)، أما على مستوى المجالات جاءت كالتالي (مجال الضغوط النفسية (3.19)، مجال الرهبة من الأجهزة (2.77)، مجال الإحباط النفـسي (2.54)، مجال فقدان السيطرة (2.88)، مجال الخوف من الفشل (2.85)، مجال عدم الجاهزيـة (3.02)، فقد احتل مجال" الضغوط النفسية " المرتبة الأولى بمتوسط حسابي (3.19)، وفي المرتبة الثانية جاء مجال" عدم الجاهزية "بمتوسط حسابي (3.02) ، وفي هـذين المجالين تلاحظ الباحثة إلى أن المتوسط الحسابي لهذا لهما قريب من المرتفع، أي مـن الدرجة (3,66)، تعزو الباحثة ذلك إلى أن مهارات الإيقاع الحركي تتطلب جمل حركية مركبة ومتسلسلة الأداء تؤدي من قبل الطالبات وتحتاج إلى درجه عاليه مـن التركيـز والتوازن، ويؤكد (عبد الحق، 1998) أن الإيقاع الحركي من الرياضات التـي تتمتـع تمارينه وحركاته المتنوعة بخصوصية عاليه في الأداء فهو يحتاج إلى توافق وتوازن عضلي عصبي، الأمر الذي أدى إلى وجود ضغوط نفسيه لدى الطالبات وعدم قدرتهن على الجاهزية للأداء. كما احتل مجال "فقدان السيطرة" المرتبة الثالثة بمتوسط حـسابي (2.88)، وفي المرتبة الرابعة جاء مجال" الخوف مـن الفـشل " بمتوسـط حـسابي (2.85)، وفي المرتبة الخامسة جاء مجال " الرهبة من الأجهزة " بمتوسـط حـسابي (2.77) ، وفي المرتبة السادسة والأخيرة جاء مجال " الإحبـاط النفـسي " بمتوسـط حسابي (2.54).

وتعزو الباحثة أن المتوسط الكلي لمصادر القلق في مساق الإيقاع الحركي جـاء بدرجة متوسطة، يعود إلى أن مساق الإيقاع الحركي له خصوصية جماليـه إذ تتميـز مهاراته بالتعقيد وذلك لأنها تتطلب جمل وسلاسل حركيه على درجه عاليه مـن الدقـة والحرفية إذ لم يسبق للطالبات معرفتها خلال السنوات الدراسية السابقة لعدم توفرها في المناهج الدراسية، مما يشكل درجة من الصعوبة لديهن في القدرة على أداء المهـارات المطلوبة، ويؤكد (عبد الحق، 1998) إلى إن الإيقاع الحركي يمتاز بالحركات المتنوعة

والتي تتطلب التوازن والقدرة على تغيير وضع الجسم ما بين الثنـــي والمــد والتكــور والاستقامة والشد والاسترخاء، بينما يورد (خطاب، 1992) إلى أن الإيقاع الحركي هو تقسيم الحركة وتقسيم الأزمنة في الألحان تقسيماً منتظماً، وهو تنسيق النــسب بــشكل منظم بين المسافة والمسافة وذلك يتطلب قدره هائلة على التركيز والتخطــيط الــسليم للأداء.

كما تم حساب المتوسطات الحسابية والانحرافات المعيارية وترتيب الفقرات لإجابات الطالبات على فقرات مجالات مصادر القلق كما يلي:

أولا: مجال الضغوط النفسية:

جدول رقم (4)

المتوسطات الحسابية والانحرافات المعيارية لمجال الضغوط النفسية

الجمباز (ن=39)					الإيقاع الحركي (ن=41)			
المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	الترتيب	الدرجة	نص الفقرة	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	الرتبة	الدرجة
2.79	1.28	8	متوسطة	1- التدخل في أموري الشخصية يثير مخاوفي.	3.32	1.36	7	فوق المتوسط
2.38	1.22	10	متوسطة	2- عدم استطاعه أسرتي توفير ما أريده يقلقني.	2.19	1.12	10	منخفضة
2.81	0.81	7	متوسطة	3- أتسرع في تنفيذ الأداء الحركي للمهارة.	3.67	1.03	1	مرتفعة
3.08	1.32	4	متوسطة	4- ضعف التوفيق بين الدراسة النظرية والعملية للمساق يؤرقني.	3.51	1.05	2	فوق المتوسط
2.90	1.07	6	متوسطة	5- الاستغراق بالتفكير يزيد شكوكي بقدراتي عند أداء المهارة.	3.38	0.95	4	فوق المتوسط
2.97	0.90	5	متوسطة	6- أعاني من التركيز على عده مهارات في آن واحد	3.15	1.15	8	متوسطة
3.30	1.28	2	فوق المتوسط	7- التعرض للاصابه المتكررة عند أداء المهارة يزيد من مخاوفي.	2.66	1.13	9	متوسطة
3.31	1.39	1	فوق المتوسط	8- معامله المدرس بتسلط يسبب لي الكثير من المشاكل.	3.35	1.37	5	فوق المتوسط
2.66	1.22	9	متوسطة	9- اشعر بقله النوم ليله الاختبار.	3.34	1.35	6	فوق المتوسط
3.26	1.58	3	فوق المتوسط	10- اتعامل بحذر مع المدرس في الاختبار خوفا من التوبيخ.	3.46	1.26	3	فوق المتوسط
2.90	0.77	-	متوسطة	الكلي	3.19	0.63	-	متوسطة

يتضح من الجدول (4) أنّ الفقرة رقم(8) والتي تنص على " معاملة المدرس

بتسلط يسبب لي الكثير من المشاكل "احتلت المرتبة الأولـــى بمتوسط حسابـــي بلغ (3.31) وانحراف معياري (1.39) وبدرجة فوق المتوسط ، في حين جاءت الفقرة رقم (2) والتي تنص على " عدم استطاعة أسرتي توفير ما أريده يقلقني " في المرتبة الأخيرة، وبمتوسط حسابي بلغ (2.38) وانحراف معياري (1.22) وبدرجة متوسطة.

وتعزو الباحثة قيام المدرس بمعاملة الطالبات بتسلط من وجهة نظرهن مما يسبب لهن المشاكل في مساق الجمباز يعود إلى أن طبيعة مهارات الجمباز تتميز بدرجة عالية من الخطورة مما يتطلب من المدرس استخدام أساليب تدريسية محدده كالأسلوب الأمري وأساليب السيطرة، من اجل المحافظة على عوامل الأمن والسلامة أثناء أداء الطالبات للمهارات المطلوبة الأمر الذي لا يتوافق مع طبيعة الطالبات إذ أنهن لا يحبذن هذا الأسلوب وبالتالي يرين أن المدرس يعاملهن بتسلط مما يؤدي إلى وجود ضغوط نفسيه مسببة للقلق ومعيقه للأداء السليم للمهارات.

وكذلك تعزو الباحثة أمكانية الأسرة توفير ما تريده الطالبات من مستلزمات يعطي نظرة ايجابية لدور الأسرة في دعم الطالبات مما يسهم في التقليل من الضغوط النفسية التي من الممكن أن يتعرضن لها، نظرا لان هذه المستلزمات متوفرة وبتكلفة مالية منخفضة.

كما أظهرت نتائج طالبات مساقات الإيقاع الحركي بأن الفقرة رقم (3) والتي تنص على" أتسرع في تنفيذ الأداء الحركي للمهارة " قد احتلت المرتبة الأولى بمتوسط حسابـــي بلغ (3.67) وانحراف معياري (1.03) وبدرجة مرتفعة، في حين جاءت الفقرة رقم(2) والتي تنص على " عدم استطاعة أسرتي توفير ما أريده يقلقني " في المرتبة الأخيرة، وبمتوسط حسابي بلغ (2.19) وانحراف معياري (1.12) وبدرجة منخفضة.

وتعزو الباحثة ان الطالبات يتسرعن في تنفيذ الأداء الحركي للمهارة، يعود إلى ارتفاع مستوى الحماس والاندفاع الزائد لديهن لتأدية المهارات الجديدة والذي أدى إلى عدم قدرتهن على التحكم بضبط الإيقاع الحركي مع التوقيت السليم للمهارة، مما اظهر العديد من الأخطاء التي تسبب ارتفاع الضغوط النفسية لديهن وهذا ما يؤكده سملينسكي

(Smalensky, 1995) بان التوقيت الصحيح وتتابع الإيقاع في أداء المهارة له دور كبير في دقه وضبط الأداء في الحركة، و يشير لابوتن (Laboten, 1996) إلى أن الإيقاع يحتاج إلى توافق عضلي عصبي وتحكم في عضلات الجسم وقوة العضلات والإحساس بالتوقيت.

ثانيا: مجال الرهبة من الأجهزة:

جدول رقم (5)

المتوسطات الحسابية والانحرافات المعيارية لمجال الرهبة من الأجهزة

الجمباز				نص الفقرة	الإيقاع الحركي			
المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	الترتيب	الدرجة		المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	الرتبة	الدرجة
3.02	1.32	4	متوسطة	1- اشعر بالخوف عند الأداء على الاجهزه.	2.63	1.24	7	متوسطة
3.30	1.21	2	فوق المتوسط	2- يقل الشعور بالخوف لدي عندما يؤدي زملائي بشكل جيد على الاجهزه.	3.67	.916	1	مرتفعة
3.20	0.83	3	متوسطة	3- أجد صعوبة في أن اشعر بالأمان خلال أدائي على الاجهزه بدون مساعده.	2.68	0.98	5	متوسطة
2.51	1.27	8	متوسطة	4- تمتلكني لرغبه في عدم حضور المحاضرات لخوفي من الحركات الجديدة على الاجهزه.	2.32	1.43	9	منخفضة
2.54	0.99	7	متوسطة	5- اشعر بعدم الثقة في الاعتماد على نفسي بالمهمات الصعبة المرتبطة بالاجهزه.	2.57	1.15	8	متوسطة
2.92	1.30	5	متوسطة	6- الفشل المتكرر في الأداء على الاجهزه يشعرني دائما بالإحباط.	2.74	1.34	3	متوسطة
2.64	1.44	6	متوسطة	7- أرى بأنه يجب استبدال هذه المادة بمواد أخرى.	2.65	1.52	6	متوسطة
2.44	1.20	9	متوسطة	8- ينتابني الضجر والملل عندما أؤدي المهارة على الاجهزه خلال المحاضرة.	2.73	1.32	4	متوسطة
3.62	1.31	1	فوق المتوسط	9- اشعر بأنني استطيع أن أحقق نتائج أفضل لو كان الأداء على الاجهزه اختياري.	3.10	1.39	2	متوسطة
2.90	0.78	-	متوسطة	الكلي	2.77	0.73	-	متوسطة

يتضح من الجدول (5) أنّ الفقرة رقم(9) والتي تنص على" أشعر بأنني استطيع أن أحقق نتائج أفضل لو كان الأداء على الاجهزه اختياري "احتلت المرتبة الأولـــى بمتوسط حسابـــي بلغ (3.62) وانحراف معياري (1.31) وبدرجة فوق المتوسط، في حين جاءت الفقرة رقم (8) والتي تنص على" ينتابي الضجر والملل عندما أؤدي المهارة على الأجهزة خلال المحاضرة " في المرتبة الأخيرة، وبمتوسط حسابي بلغ (2.44) وانحراف معياري (1.20) وبدرجة متوسطة.

تعزو الباحثة استطاعة تحقيق الطالبات لنتائج أفضل فيما لو كان الأداء على الأجهزة اختياري إلى الخوف المبهم لدى الطالبات من الأداء على الأجهزة في رياضة الجمباز والذي يؤثر على مستوى القلق لديهن وكذلك لما تمتاز به لعبة الجمباز من خصوصية في الأداء وتعدد أجهزتها واختلاف مهارات، وقد توافق ذلك مع دراسة (إسماعيل، 1984) التي أشارت إلى أن مستوى القلق يزداد على أجهزه الجمباز التي تتطلب طبيعة الأداء عليها توافق في الحركة.

وتعزو الباحثة أن الطالبات لا يعانين من الضجر أو الملل عند الأداء على الأجهزة، لان ذلك يتطلب تركيز عالي ودقه أثناء الأداء، بالإضافة إلى صعوبة أداء المهارات وخطورتها مما يستلزم التركيز والانتباه بدرجة كبيرة، وهذا بدوره يقلل من فرص ظهور الضجر أو الملل لديهن أثناء المحاضرة.

كما أظهرت نتائج طالبات الإيقاع الحركي أن الفقرة رقم (2) والتي تنص على " يقل الشعور بالخوف لدي عندما يؤدي زملائي بشكل جيد على الأجهزة " احتلت المرتبة الأولـــى بمتوسط حسابـــي بلغ (3.67) وانحراف معياري (.916) وبدرجة مرتفعة، في حين جاءت الفقرة رقم(4) والتي تنص على " تمتلكني الرغبة في عدم حضور المحاضرات لخوفي من الحركات الجديدة على الأجهزة " في المرتبة الأخيرة، وبمتوسط حسابي بلغ (2.32) وانحراف معياري (1.43) وبدرجة منخفضة.

وتعزو الباحثة قله الشعور بالقلق والخوف لدى الطالبات عندما يشاهدن زميلاتهن يؤدين بشكل جيد على الأجهزة يعود إلى إنهن بمجرد مشاهدتهن لزميلاتهن

يؤدين المهارة بشكل سليم ينتابهن الشعور بالطمانينه والأمان، فيقدمن على أداء المهارة بدون قلق أو شعور بالخوف، والعكس صحيح. ويشير لابوتن (Laboten, 1996) إلى أن الإيقاع الحركي يعطي اللاعبة راحة النفس ويحرر الجهاز العصبي من التوتر ويزيد من مقدرة اللاعبة للوصول إلى الهدف بسرعة ويؤخر ظهور التعب.

في حين تعزو الباحثة رغبة الطالبات بحضور المحاضرات رغم وجود مجموعة من الحركات الجديدة على الأجهزة، إلى أن الطالبات يشعرن بالراحة النفسية أثناء المحاضرات وعدم الخوف أو القلق من الأداء، والميل إلى المهارات الحركية التي تتطلب إشكالا من التوافق الفني بمصاحبة الموسيقى إذ تؤكد دراسة (عبد الحق، 2003) إلى إن مصاحبة الإيقاع الموسيقي للأداء المهاري يعطي نتائج أفضل.

ثالثا: مجال الإحباط النفسي:

جدول رقم (6)

المتوسطات الحسابية والانحرافات المعيارية لمجال الإحباط النفسي

الجمباز				نص الفقرة	الإيقاع الحركي			
المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	الترتيب	الدرجة		المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	الرتبة	الدرجة
2.28	1.19	5	منخفضة	1- أتضايق عندما يطلب مني التطبيق العملي في المحاضرة.	2.92	1.25	2	متوسطة
2.61	1.00	3	متوسطة	2- اشعر بالفشل عندما اخفق بالأداء أمام الآخرين.	2.95	1.08	1	متوسطة
2.24	0.88	6	منخفضة	3- أرى أن ضعف أرادتي تسيطر علي أثناء المحاضرات.	2.60	1.08	5	متوسطة
2.51	1.16	4	متوسطة	4- اشعر بان شخصيتي غير متزنة عند أدائي للمهارات العملية.	2.43	1.37	7	متوسطة
2.03	1.08	9	منخفضة	5- يساورني الشعور بالوحدة خلال المحاضرات	2.00	1.10	9	منخفضة
2.87	1.03	1	متوسطة	6- اعتقد بان عدم ثقتي بقدراتي أثناء أدائي للمهارة هو ما يؤدي إلى الفشل في التطبيق.	2.85	1.13	3	متوسطة
2.03	1.38	8	منخفضة	7- أجد نفسي قلقا و مهموما لأني اخترت كليه بها تطبيق عملي	2.15	1.32	8	منخفضة
2.10	1.07	7	منخفضة	8- اشعر بالضيق عندما يطلب مني المدرس أداء نموذج للطلبة	2.58	1.30	6	متوسطة
2.69	1.07	2	متوسطة	9- اشعر بالتعب والخوف معظم وقت المحاضرة.	2.73	1.34	4	متوسطة
2.36	0.60	-	متوسطة	الكلي	2.54	0.76	-	متوسطة

يتضح من الجدول (6) أنّ الفقرة رقم(6) التي تنص على " أعتقد بان عدم ثقتي بقدراتي أثناء أدائي للمهارة هو ما يؤدي للفشل في التطبيق " احتلت المرتبة الأولـــى بمتوسط حسابـــي بلغ (2.87) وانحراف معياري (1.03) وبدرجة متوسطة، في حين جاءت الفقرة رقم(5) " يساورني الشعور بالوحدة خلال المحاضرات " في المرتبة الأخيرة، وبمتوسط حسابي بلغ (2.03) وانحراف معياري (1.08) وبدرجة منخفضة.

وتعزو الباحثة عدم ثقة الطالبات بقدراتهن أثناء أدائهن للمهارات إلى أن العديد من المهارات تمتاز بدرجة عالية من الصعوبة، وأنهن لا يمتلكن الخبرة الكافية لكيفية أداء مثل هذه المهارات الجديدة، الأمر الذي أدى إلى ظهور الكثير من حالات الفشل أثناء الأداء، واتفقت هذه النتيجة مع دراسة (قنديل، 1991) والتي أظهرت نتائجها أن القلق المرتفع يؤدي إلى أداء اقل.

أما بالنسبة لعدم شعور الطالبات بالوحدة خلال المحاضرات، فتعزو الباحثة ذلك إلى أن التعاون البناء بين الطالبات في أداء المهارات والعمل كفريق واحد في بداية كل محاضره، وأيضا التنوع في المهارات المعطاة أثناء المحاضرة والتي تتطلب أداء زوجي أو جماعي وبعض المهارات التي يتطلب أدائها السند من قبل زميل أدت إلى تقويه العلاقات بين الطالبات ورغبتهن في حضور المحاضرات، الأمر الذي أدى إلى انعدام الشعور بالوحدة لديهن، وبالتالي انخفاض مستوى الإحباط المسبب للقلق، إذ يشير (علاوي، 1998) إلى ان القلق حالة نوعية للغاية تنشأ كنتيجة لعدم القبول والاستحسان في العلاقات الاجتماعية.

كما أظهرت نتائج طالبات مساقات الإيقاع الحركي بان الفقرة رقم(2) والتي تنص على " أشعر بالفشل عندما اخفق بالأداء أمام الآخرين " احتلت المرتبة الأولـــى بمتوسط حسابـــي بلغ (2.95) وانحراف معياري (1.08) وبدرجة متوسطة، في حين جاءت الفقرة رقم(5) والتي تنص على " يساورني الشعور بالوحدة خلال المحاضرات " في المرتبة الأخيرة، وبمتوسط حسابي بلغ (2.00) وانحراف معياري (1.10) وبدرجة منخفضة.

تعزو الباحثة ظهور حالة الشعور بالفشل لدى الطالبات عند إخفاقهن بالأداء أمام الآخرين يعود إلى أنهن يحبذن الظهور بأفضل مستوى من الاناقه والتناسق الحركي والقوه في أداء المهارات، مما يولد حالة من التنافس بينهن للحصول على أفضل الدرجات، وعندما تخفق أحداهن بالأداء أمام زميلاتها تشعر بان مستواها قد قل بنظرهن مما يؤدي إلى شعورها بالإحباط وعدم القدرة على المتابعة بنفس المستوى التي كانت عليه سابقا، وبالتالي عدم القدرة على الانجاز وهذا ما تؤكده دراسة (تركي وتحسين، 2009) و (قنديل، 1991) بان هناك تأثير للقلق على مستوى الطالبات بصورة سلبية.

بينما تعزو الباحثة عدم شعورهن بالوحدة اثناء المحاضرات الى أنهن يستمتعن بالأداء إذ لا توجد عراقيل أو مواقف ضاغطة تحول بينهن وبين الأداء بشكل سليم، من خلال العمل الجماعي المنظم وحسب المهارات الإيقاعية الجماعية الموجودة ضمن متطلبات المساق، حيث يشير (عبد الحق، 1998) إلى أن الاداء الحركي الجماعي المنظبط يقلل من مستوى الشعور بالوحدة الذي يؤدي إلى الإحباط النفسي لدى الطالبات و يتيح لهن القدرة على ابتكار حلول مناسبة لأية صعوبات مواجهة لأدائهن.

رابعا: مجال فقدان السيطرة:

جدول رقم (7)

المتوسطات الحسابية والانحرافات المعيارية لمجال فقدان السيطرة

الجمباز: المتوسط الحسابي	الجمباز: الانحراف المعياري	الجمباز: الترتيب	الجمباز: الدرجة	نص الفقرة	الإيقاع الحركي: المتوسط الحسابي	الإيقاع الحركي: الانحراف المعياري	الإيقاع الحركي: الترتيب	الإيقاع الحركي: الدرجة
2.41	1.16	8	متوسطة	1- اعتقد بان اهتمامي بنفسي لا يترك لي الفرصة في التفكير في أي شيء أخر.	3.07	1.29	2	متوسطة
3.02	1.36	2	متوسطة	2- اشعر بضيق على ما يجري حولي من أحداث.	3.51	0.97	1	فوق المتوسط
2.66	1.03	5	متوسطة	3- يراودني أحساس بأنني لا استطيع التحكم بأدائي المهاري أثناء المحاضرة.	2.80	0.90	5	متوسطة
2.51	0.91	7	متوسطة	4- لا استطيع السيطرة على الأفكار التي تراودني أثناء أداء المهارة.	2.87	1.15	4	متوسطة
3.07	1.22	1	متوسطة	5- ينتابني الخوف والتهديد بمجرد التفكير في الاختبار.	2.90	1.15	3	متوسطة
2.69	1.00	4	متوسطة	6- لدي قناعه بان النتائج السلبية لأدائي المهاري تفقدني السيطرة على أعصابي.	2.57	1.03	8	متوسطة
2.87	1.17	3	متوسطة	7- يساورني الشك بقدرتي على التأثير على ما يحدث حولي خلال المحاضرة.	2.73	0.97	7	متوسطة
2.53	1.12	6	متوسطة	8- اشعر بان كل مهارة مركبه في المساق تشعرني بتهديد مباشر لي.	2.75	1.15	6	متوسطة
2.71	0.65	-	متوسطة	الكلي	2.88	0.61	-	متوسطة

يظهر الجدول (7) أنّ الفقرة رقم(5) التي تنص على " ينتابني الخوف والتهديد بمجرد التفكير في الاختبار " احتلت المرتبة الأولـــى بمتوسط حسابـــي بلغ (3.07) وانحراف معياري (1.22) وبدرجة فوق المتوسط، في حين جاءت الفقرة رقم(1) التي تنص على " اعتقد أن اهتمامي بنفسي لا يترك لي الفرصة في التفكير في اي شيء اخر " في المرتبة الأخيرة، وبمتوسط حسابي بلغ (2.41) وانحراف معياري (1.16) وبدرجة متوسطة.

تعزو الباحثة شعور الطالبات بالخوف والتهديد بمجرد تفكيرهن بالاختبار، إلى الحالة التي تنتابهن نتيجة عدم القدرة على التركيز والسيطرة على الأداء، بحيث تكون السيطرة خارجية وليست داخلية، إذ يشير (راتب، 1997) إلى أن القلق يحدث نتيجة التوقع السلبي للفرد الرياضي على مستوى أدائه بحيث يظهر من خلال ضعف مقدرته على التركيز والانتباه، وهذا ما تؤكده دراسة (الخصاونة، 2007) والتي أظهرت وجود فروق بين الطالبات في قلق السمة قبل الامتحان، ودراسة زاب (Zapp, 1999) التي أظهرت ارتفاع مستوى القلق لدى اللاعبين عند اقتراب موعد المنافسة، ودراسة (تركي وتحسين، 2009) ودراسة (جاسم، 2002) ودراسة (قنديل، 1991) التي أظهرت وجود علاقة ايجابيه بين القلق والانجاز.

بينما تعزو الباحثة اهتمام الطالبات بأنفسهن لا يعيقهن عن التفكير في الأشياء الأخرى إلى أن اغلب اهتمامهن ينصب على المهارات المعطاة أثناء المحاضرة بعيدا عن التفكير بالأمور الشخصية الذاتية التي بدورها تعيق القدرة على التركيز، الامر الذي يجعلهن قادرات على السيطرة على تفكيرهن وايجاد حلول مناسبة لتخطي العقبات والصعوبات التي تواجهن والتي قد تسبب الإحباط لديهن، إذ تحتاج طبيعة المهارات إلى درجة عالية من التركيز على جزيئياتها وخطواتها الفنية، ويؤكد (قنديل، 1991) " ان رياضة الجمباز من الرياضات التي تحتاج إلى تركيز عال ودقة في الأداء"، مما يقلل فرص التفكير بالأمور الشخصية لديهن وبالتالي الحد من القلق بشكل أو بأخر.

كما أظهرت نتائج طالبات مساقات الإيقاع الحركي بان الفقرة رقم(2) والتي

تنص على " أشعر بضيق على ما يجري حولي من أحداث " احتلت المرتبة الأولـــى بمتوسط حسابـــي بلغ (3.51) وانحراف معياري(0.97) وبدرجة فوق المتوسط، في حين جاءت الفقرة رقم(6) " لدي قناعة بان النتائج السلبية لأدائي المهاري تفقدني السيطرة على أعصابي " في المرتبة الأخيرة بين فقرات المجال، وبمتوسط حسابي بلغ (2.57) وانحراف معياري (1.03) وبدرجة متوسطة.

تعزو الباحثة شعور الطالبات بضيق على ما يجري حولهن من أحداث، يعود إلى الأحداث الجاريه سواء اكانت داخل الجامعة أو خارجها، كالعنف الجامعي الذي بقي مسيطر لفترة طويله على اجواء الجامعة مما ادى تولد الافكار السيئة عند الطالبات والخوف من المجيء للجامعات وحضور المحاضرات حفاظا على سلامتهن، مما ينعكس بصورة سلبية على عدم قدرتهن السيطرة والتحكم بأدائهن نتيجة لحالة القلق التي تنتابهن و يشير (علاوي، 2009) إلى أن القلق يتأثر بعوامل خارجية من خلال أدراك الأفراد للخطر الخارجي والأذى الذي يتوقعه ويراه مقدما، كالخوف من موضوعات معينة أو من بعض الحالات في بيئته.

وتعزو الباحثة قلة قناعة الطالبات بان النتائج السلبية لأدائهن المهاري يفقدهن السيطرة على أعصابهن يعود إلى ان المهارات التي تؤدى في مساقات الايقاع الحركي تكون اغلبها بمصاحبه الموسيقى مما يجعل الطالبات يؤدين المهارات براحه وتركيز وسلاسة في الأداء مما يعكس بصورة ايجابية على الحالة النفسية لهن، وهذا ما أشارت إليه دراسة (جوده، 1990) إن الإيقاع احد الوسائل الفعالة المستمرة في عملية التعليم، كونه مرتبط بالإحساس الحركي ووسيلة مساعدة على توضيح الحركات وتسهيل شرحها، مما يجعل الطالبات يولين الاهتمام إلى معرفة المهارات وتعلمها أكثر من معرفة النتيجة أو الحصول عليها.

خامسا: مجال الخوف من الفشل :

جدول رقم (8)

المتوسطات الحسابية والانحرافات المعيارية لمجال الخوف من الفشل

الجمباز				نص الفقرة	الإيقاع الحركي			
المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	الترتيب	الدرجة		المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	الترتيب	الدرجة
2.61	1.04	7	متوسطة	1- تراودني أفكار سلبيه عند الأداء.	2.56	1.11	8	متوسطة
2.63	1.02	6	متوسطة	2- اشعر بأنني لا استطيع أن اخبر أي شخص عن مقدار الخوف الذي اشعر به عند الأداء.	2.51	1.24	9	متوسطة
2.46	0.99	9	متوسطة	3- أجد صعوبة في ضبط تصرفاتي أثناء الأداء.	2.70	1.01	7	متوسطة
2.71	1.37	5	متوسطة	4- الأفكار الغريبة تعطيني حافزا لمواجهه الفشل في الأداء.	2.95	1.197	4	متوسطة
2.48	1.35	8	متوسطة	5- أخاف من مواجهه المدرس ولا اعرف التعامل معه.	2.90	1.462	5	متوسطة
3.00	1.29	2	متوسطة	6- عدم التفاؤل يجعل أدائي مهدد بالفشل في كل لحظه.	3.15	1.38	2	متوسطة
3.23	1.28	1	فوق المتوسط	7- شرود ذهني باستمرار يجعلني أكثر إرهاقا.	3.02	1.25	3	متوسطة
2.79	1.19	4	متوسطة	8- أتوقع الإخفاق بالأداء قبل الشروع به.	2.70	1.24	6	متوسطة
2.87	1.10	3	متوسطة	9- أحيانا يكون الخوف من الفشل واقعا لي لتقديم ما هو أفضل.	3.39	1.22	1	فوق المتوسط
2.75	0.65	-	متوسطة	الكلي	2.85	0.80	-	متوسطة

يظهر الجدول (8) أنّ الفقرة رقم(7) والتي تنص على" شرود ذهني باستمرار يجعلني أكثر إرهاقا " احتلت المرتبة الأولـــى بمتوسط حسابـــي بلغ (3.23) وانحراف معياري (1.28) وبدرجة فوق المتوسط، في حين جاءت الفقرة رقم(3) والتي تنص على" أجد صعوبة في ضبط تصرفاتي أثناء الأداء " في المرتبة الأخيرة، وبمتوسط حسابي بلغ (2.46) وانحراف معياري (0.99) وبدرجة متوسطة.

وتعزو الباحثة أن الشرود الذهني المستمر لدى الطالبات يجعلهن أكثر إرهاقا، يعود إلى الحالة التي تنتاب الطالبات نتيجة الخوف من الإخفاق في الأداء حيث تراودهن أفكارا سلبية بمجرد التفكير بأنهن سيخفقن بالأداء إذ يشير (علاوي، 2002) "أن القلق هو توتر داخلي وخبرة انفعاليه غير سارة يدركها الفرد كشيء ينبعث من داخله". حيث تكثر التساؤلات لديهن في كيفيه مواجهة مواقف الفشل أمام المجتمع الأمر الذي يسبب لهن القلق ويحول بينهن وبين الأداء السليم، وهذا ما تؤكده دراسة كل من (تركي وتحسين، 2009) ودراسة (جاسم، 2002) ودراسة (قنديل، 1991) والتي أشارت إلى أن ارتفاع مستوى القلق يقلل من الانجاز.

وتعزو الباحثة كذلك أن الطالبات لا يجدن صعوبة في ضبط تصرفاتهن أثناء الأداء يعود إلى شعورهن بالأمان فيما يتعلق بمفهومهن لذاتهن، والمقدرة على التحكم بتصرفاتهن أثناء الأداء إذ يشير (حنتوش وآخرون، 1985) إلى أن رياضه الجمباز من الرياضات التي تتطلب تركيز عال و دقه في الأداء، فكلما كانت القدرة على ضبط التصرفات أثناء الأداء عالية كلما قل القلق وزاد الانجاز.

كما أظهرت نتائج طالبات مساقات الإيقاع الحركي بأن الفقرة رقم(9) والتي تنص على" احيانا يكون الخوف من الفشل واقعا لي لتقديم ما هو أفضل " احتلت المرتبة الأولـــى بمتوسط حسابـــي بلغ (3.39) وانحراف معياري (1.22) وبدرجة فوق المتوسط، في حين جاءت الفقرة رقم(2) والتي تنص على " اشعر بأنني لا استطيع أن اخبر أي شخص عن مقدار الخوف الذي اشعر به عند الأداء " في المرتبة الأخيرة، وبمتوسط حسابي بلغ (2.51) وانحراف معياري (1.24) وبدرجة متوسطه.

وتعزو الباحثة أن خوف الطالبات من الفشل في الأداء قد يكون واقعا لهن لتقديم ما هو أفضل، حيث أن الخوف من الفشل قد يلعب دورا في القدرة على جعل أداء الطالبات أفضل، من خلال قيامهن بزيادة جرعات التدريب على أداء المهارات والذي ينعكس إيجابا على إتقانهن للمهارات، وبالتالي يقلل مستوى الشعور بالخوف لديهن، إذ يشير (علاوي، 2008) أن القلق قد يكون حالة صحية وايجابية تدفع الإنسان نحو العمل لدرء الأخطاء الممكنة أو المحتملة التي يتعرض لها الإنسان في صراعه مع الحياة، وهذا ما توافق مع دراسة (جاسم، 2002) والتي إشارة إلى أن الطالبات حصلن على درجة عالية في الأداء بالرغم من ارتفاع مستوى القلق لديهن.

بينما تعزو الباحثة أن الطالبات يصارحن احيانا بالخوف الذي يشعرن به عند الأداء، يعود إلى أنهن لديهن المقدرة على طرح ما يراودهن من أفكار حول المخاوف التي يمكن أن يتعرضن لها والتي قد تحد من قدرتهن على الأداء الجيد، حيث أظهرت دراسة دودا قانو (Duda,Gano, 1996)" إن تحديد العوامل المسببة للقلق تساعد في تقليل مستوى القلق لدى الطالبات وتوجيه ذلك بشكل سليم ينعكس على الأداء". وهذا بدورة يؤكد مقدار الثقة بالنفس التي تتحلى بها اغلب الطالبات وقدرتهن على تجاوز مرحلة الخوف من الفشل مما يقلل مستوى القلق لديهن، ويؤدي إلى تحقيق أفضل مستوى من الأداء.

سادسا: مجال عدم الجاهزية:

جدول رقم (9)

المتوسطات الحسابية والانحرافات المعيارية لمجال عدم الجاهزية

الجمباز				نص الفقرة	الإيقاع الحركي			
المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	الترتيب	الدرجة		المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	الترتيب	الدرجة
2.34	1.10	9	متوسطة	1- لا أثق بقدراتي البدنية عند منافسه الآخرين.	2.60	1.37	9	متوسطة
2.20	1.17	10	منخفضة	2- ثقتي بنفسي تتراجع في مواجهه المواقف الصعبة.	2.97	1.17	6	متوسطة
2.34	1.19	8	متوسطة	3- أجد نفسي عاجزة مهاريا عن أداء الحركة.	2.30	1.18	10	منخفضة
2.53	1.14	7	متوسطة	4- أتردد قبل أي أداء لعدم جاهزيتي النفسية.	3.10	1.21	5	متوسطة
2.89	1.37	3	متوسطة	5- اشعر بجاهزيتي البدنية والمهارية باستمرار.	3.39	1.18	3	فوق المتوسط
3.28	1.35	1	فوق المتوسط	6- أجد متعه في تحدي المهارة الصعبة.	3.62	1.12	1	فوق المتوسط
3.15	1.36	2	متوسطة	7- أؤمن بان الحظ يلعب دورا في اجتيازي للمهارة بنجاح.	2.97	1.08	7	متوسطة
2.71	1.02	6	متوسطة	8- طريقتي في ابتكار الحلول تكون معتمده على الصدفة.	2.85	1.17	8	متوسطة
2.73	1.13	5	متوسطة	9- أجد صعوبة في التركيز على المهارة المطلوب أداءها.	3.12	1.09	4	متوسطة
2.89	1.11	4	متوسطة	10- أضع الحلول المناسبة لأداء المهارة في الأوقات الحرجة.	3.43	1.11	2	فوق المتوسط
2.70	0.59	-	متوسطة	الكلي	3.02	0.59	-	متوسطة

يتضح من الجدول (9) أنّ الفقرة رقم(6) والتي تنص على " أجد متعة في تحدي المهارة الصعبة " احتلت المرتبة الأولـــى بمتوسط حسابـــي بلغ (3.28) وانحراف معياري (1.35)وبدرجة فوق المتوسط، في حين جاءت الفقرة رقم(2) التي تنص على" ثقتي بنفسي تتراجع في مواجهة المواقف الصعبة " في المرتبة الأخيرة بين فقرات المجال، وبمتوسط حسابي بلغ (2.20) وانحراف معياري (1.17) وبدرجة منخفضة.

تعزو الباحثة أن الطالبات يجدن متعة في تحدي المهارات الصعبة يعود إلى وجود الرغبة لديهن في تعلم مهارات الجمباز وخاصة التي تمتاز بالصعوبة، حيث أنهن عندما تؤدين المهارات الصعبة بدقة وإتقان يعزز ذلك الثقة بالنفس لديهن والذي بدوره ساعدهن على التقدم والعمل على تحسين قدراتها البدنية والمهاريه للحفاظ على المستوى الذي حققته ومحاوله الارتقاء بقدراتهن.

بينما تعزو الباحثة عدم تراجع الثقة بالنفس لدى طالبات في مواجهة المواقف الصعبة إلى أن لديهن الرغبة في مواجهة المواقف المختلفة، مما يدل على الحالة نفسيه الايجابية التي يشعرن بها، ووجود التنافس بين الطالبات يعزز ذلك، إذ أن كل طالبه من طالبات المساق تسعى إلى التفوق والتميز والحصول على المستوى الأفضل بين زميلاتها الأمر الذي يدعوها إلى محاولة تركيزها على اكبر قدر ممكن من الأداء السليم والقدرة على تخطي المهارات والمواقف الصعبة التي تحول بينها وبين الهدف الذي تسعى لتحقيقه مما يتطلب المزيد من التركيز وبذل الجهد المتواصل للوصول إلى الهدف المنشود.

كما أظهرت نتائج طالبات مساقات الإيقاع الحركي بأن الفقرة رقم(6) والتي تنص على" أجد متعة في تحدي المهارة الصعبة " المرتبة الأولـــى بمتوسط حسابـــي بلغ (3.62) وانحراف معياري (1.35) وبدرجة فوق المتوسط، في حين جاءت الفقرة رقم(3) والتي تنص على " أجد نفسي عاجزا مهاريا عن أداء الحركة " في المرتبة الأخيرة وبمتوسط حسابي بلغ (2.30) وانحراف معياري (1.18) وبدرجة متوسطة.

وتعزو الباحثة وجود المتعة في تحدي المهارات الصعبة لدى طالبات مساق

الإيقاع الحركي إلى أنهن يقدمن على المحاضرات بكل جاهزيه واستعداد لتعلم المهارات المطلوبة ورغبتهن بتعلم كل ما هو جديد من حركات إيقاعية، إذ يبدين أعلى درجات التركيز والانتباه وذلك لتعلم المهارات وإتقانهن العمل على مجابهة أي صعوبات تحول بينهن وبين الأداء السليم، ويعود ذلك إلى رغبتهن بأداء المهارات الجديدة و الصعبة التي تتصف بأنها عبارة عن جمل حركية مركبة تصاحبها الموسيقى، إذ تشير دراسة (جودة، 1990) نقلاً عن كورت مانيل "أنه عند تعلم حركة جديدة نجد أن معرفة وتعلم إيقاعها له دور رئيس في تعلمها والمهم هو نقل إيقاع الحركة ككل". إذ أن الطالبة عندما تؤدي المهارة أو الجمل الإيقاعية بإتقان تشعر بثقة عالية في النفس مما يستدعي حضورها للمحاضرات المتعاقبة بقدر اكبر من الجاهزية البدنية والمهارية وهذا يقلل من مستوى القلق لديها ويساعدها للوصول إلى الهدف المطلوب بكل راحة وأمان.

وتعزو الباحثة أن عدم عجز الطالبات عن أداء المهارات الحركية، يعود إلى أمكانيه أداء الحركات والمهارات المطلوبة بأمان، إذ أن المهارات والجمل والسلاسل الحركية التي تؤدي في مساق الإيقاع الحركي تمتاز بالسهولة وامكانية التعلم بشكل أسرع إذا توافر لدى الطالبات القدر المناسب من التركيز والدقة في الأداء ويؤكد سملينسكي (Smalensky, 1995) "على أن التوقيت الصحيح وتتابع الإيقاع في أداء المهارة له دور كبير في دقة وضبط الأداء في الحركة، ويساعد اللاعبة على القيام بالحركات والإحساس بكل حركة" إذ يعتبر الإيقاع الحركي من الرياضات التي تمتاز بخصوصية جمالية حيث تفيد ممارستها الإحساس بالجمال والتذوق السليم والشعور الرقيق بالحركات ألمؤداه من قبل الطالبات، مما يجعل كل واحدة منهن جاهزة لأداء أي مهارة مطلوبة بعيدا عن الإحساس بالقلق أو التوتر وذلك لمصاحبة الموسيقى جميع تمارينه.

وبعد استعراض المجالات نلاحظ ان مجال عدم الجاهزية اظهر ايجابية لدى الطالبات لتعلم مهارات الجمباز والايقاع الحركي وذلك لان جميع فقراته تعتبر ذاتيه.

التساؤل الثاني:

هل هنالك فروق ذات دلالة إحصائية عند مستوى دلالة ($\alpha \le 0.05$) في تقديرات الطالبات لمصادر القلق يعزى لمتغيرات الدراسة (المساق، السكن، المعدل التراكمي، السنة الدراسية) ؟

للإجابة عن هذا التساؤل تم احتساب المتوسطات الحسابية والانحرافات المعيارية، وتحليل التباين المتعدد وفقا لمتغيرات الدراسة (المساق، السكن، المعدل التراكمي، السنة الدراسية)، والجدول رقم (10) يوضح ذلك:

جدول رقم (10)

المتوسطات الحسابية والانحرافات المعيارية لتقديرات الطلبة لمستوى القلق وفقا لمتغيرات الدراسة

المتغير	فئات المتغير	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري
المساق	جمباز	2.72	0.53
	إيقاع حركي	2.88	0.56
	الكلي	2.81	0.55
السكن	مدينة	2.76	0.60
	قرية	2.82	0.53
	الكلي	2.81	0.55
المعدل التراكمي	67.9 فما فوق	3.15	0.41
	75.9 – 68	2.79	0.53
	83.9 -76	2.70	0.60
	أكثر من 84	2.92	0.45
	الكلي	2.81	0.55
السنة الدراسية	أولى	2.88	0.72
	ثانية	2.73	0.52
	ثالثة	2.90	0.49
	رابعة	3.13	0.47
	الكلي	2.81	0.55

يتضح من الجدول رقم(10) وجود فروق ظاهرية في تقديرات الطلبات لمصادر القلق يعزى لمتغيرات الدراسة (المساق، السكن، المعدل التراكمي، السنة الدراسية)، وللكشف فيما إذا كانت الفروق دالة إحصائياً فقد تم استخدام تحليل التباين المتعدد (Multiple Anova) والجدول رقم (11) يوضح ذلك.

جدول رقم (11)

تحليل التباين المتعدد (Multiple Anova) للكشف عن الفروق تقديرات الطلبة لمستوى القلق وفقا لمتغيرات الدراسة

مصدر التباين	مجموع المربعات	درجات الحرية	متوسط المربعات	F	مستوى الدلالة
المساق	1.063	1	1.063	3.611	0.061
السكن	0.521	1	0.521	1.768	0.188
المعدل التراكمي	1.523	3	0.508	1.724	0.170
السنة الدراسية	0.824	3	0.275	.933	0.429
الخطأ	20.902	71	0.294		
الكلي	654.352	80			

*دالة إحصائية عند مستوى دلالة($0.05\geq\alpha$)

يتضح من الجدول رقم (11) عدم وجود فروق ذات دلالة إحصائية عند مستوى دلالة ($0.05\geq\alpha$)في تقديرات الطلبات لمصادر القلق يعزى لمتغيرات الدراسة (المساق، السكن، المعدل التراكمي، السنة الدراسية).

وتعزو الباحثة عدم وجود فروق في متغير المساق يعود إلى تشابه بعض المهارات في كلا المساقين والتي تتطلب دقة وقدرات عالية، وكذلك إن عضو هيئة التدريس نفسه من يقوم بتدريس المساقين للطالبات، الأمر الذي لا يستدعي وجود اختلافات ظاهريه بين المساقات من وجهة نظر الطالبات.

وفيما يتعلق بمتغير السكن تعزو الباحثة أن اغلب الطالبات يعشن في بيئة اجتماعيه واحده تحمل ذات العادات والتقاليد ونفس النظرة إلى تخصص التربية

الرياضية، وقد يعود ايضا الى عدم توفر الوسائل التعليمية والامكانات اللازمة في المدارس لتعلم مهارات الجمباز والايقاع الحركي مما يجعل خبرات الطالبات نحو هذه المساقات متقاربة، وبالتالي أدى إلى عدم وجود اختلافات بين الطالبات قيما يتعلق بمكان السكن.

أما بالنسبة لمتغير المعدل التراكمي فقد جاءت معدلاتهن التراكمية متقاربة جدا من بعضها البعض الأمر الذي لم يستدعي وجود فروقات ظاهريه في ذلك.

وتعزو الباحثة عدم وجود فروقات ذات دلالة إحصائية تعود لمتغير السنة الدراسية بان طبيعة المهارات التي تعطى في المساقات تكون متشابهة على جميع الطالبات بغض النظر عن السنة الدراسية، وكذلك عدم وجود مساقات عمليه يمكن أن تسهم بنقل اثـــــر التعلم على تحسين مستوى الأداء لدى الطالبات في مساقات الجمباز والإيقاع الحركي.

التساؤل الثالث:

هل هنالك فروق ذات دلالة إحصائية عند مستوى دلالـــة ($\alpha \leq 0.05$) فـــي تقـــديرات طالبات مساق الجمباز لمصادر القلق يعزى لمتغير مـــستوى المـــساق (جمبـــاز 1 ، جمباز 2)؟

للإجابة عن هذا التساؤل تم استخدام اختبـــار (T-Test) للعينـــات المـــستقلة (Independent Samples Statistics) لفحص الفروق لدى طالبات مساق الجمباز لمستوى القلق وفقا لمتغير المادة (جمباز 1 ، جمباز 2)، الجداول رقم (12)

جدول رقم (12)

نتائج اختبار (ت) للعينات المستقلة لفحص الفروق في مستوى القلق لدى طالبات مساق الجمباز ووفقا للمادة (جمباز 1 ، جمباز 2)

المجموعة	ن	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	درجات الحرية	قيمة (ت)المحسوبة	مستوى الدلالة
جمباز 1	23	2.8245	.54155	37	1.41	0.168
جمباز 2	16	2.5818	.51164			

*دالة إحصائيا عند مستوى دلالة ($\alpha \leq 0.05$)

يتضح من الجدول رقم (12) عدم وجود فروق ذات دلالة إحصائية عند مستوى الدلالة(α≤0.05) لدى طالبات مساق الجمباز لمصادر القلق وفقا لمتغير مستوى المساق (جمباز 1 ، جمباز 2).

وتعزو الباحثة ذلك إلى أن المهارات في كلا المساقين ذات درجة متقاربة من الصعوبة، بالإضافة إلى أن نقص الأجهزة الخاصة بمهارات مساق جمباز (2) يقلل من صعوبة المهارات المعطاة، وكذلك أن وجود مدرسة واحدة للمساقين يجعل الطالبات يتعودن على نفس الأسلوب في عمليه التدريس.

التساؤل الرابع:

هل هنالك فروق ذات دلالة إحصائية عند مستوى دلالة (α≤0.05) لدى طالبات مساق الإيقاع الحركي لمصادر القلق يعزى لمتغير مستوى المساق (إيقاع حركي 1 ، إيقاع حركي 2)؟

للإجابة عن هذا التساؤل تم استخدام اختبار (T-Test) للعينات المستقلة (Independent Samples Statistics) لفحص الفروق في تقديرات طالبات مساق الإيقاع الحركي لمستوى القلق وفقا لمتغير المادة (إيقاع حركي 1 ، إيقاع حركي 2)، الجداول رقم (13)

جدول رقم (13)

نتائج اختبار (ت) للعينات المستقلة لفحص الفروق في مستوى القلق لدى طالبات مساق الإيقاع الحركي ووفقا لمستوى المساق (إيقاع حركي 1 ، إيقاع حركي 2)

المجموعة	ن	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	درجات الحرية	قيمة (ت)المحسوبة	مستوى الدلالة
إيقاع حركي 1	22	3.03	0.56	39	1.89	0.06
إيقاع حركي 2	19	2.71	0.52			

*دالة إحصائيا عند مستوى دلالة (α≤0.05)

يتضح من الجدول رقم (13) عدم وجود فروق ذات دلالة إحصائية عند مستوى الدلالة($\alpha \le 0.05$) بين متوسطي تقديرات طالبات مساق الإيقاع الحركي لمصادر القلق وفقا لمتغير مستوى المساق (إيقاع حركي 1 ، إيقاع حركي 2).

وتعزو الباحثة ذلك إلى أن متطلبات مساقات الإيقاع الحركي (1+2) تحمـــل نفـــس درجة الصعوبة في الأداء، وكذلك أن طبيعة المهارات المصاحبة للموسيقى تكون فـــي كلا المساقين، مما ينعكس على نظرة الطالبات حول تقدير مستوى القلق لديهن اتجـــاه المساقين بنفس الدرجة تقريبا.

2.4 التوصيات:

1- عقد دورات تدريبية داخلية خاصة بمهارات الجمباز والإيقاع الحركي لطالبات كلية علوم الرياضة في جامعة مؤتة وبشكل دوري.

2- توفير الوسائل التعليميه والاجهزة والصالات الخاصه بالجمباز والايقاع الحركي في كلية علوم الرياضه بجامعة مؤتة.

4- تعميم مقياس مصادر القلق على مجتمع الدراسة وإجراء اختبارات دورية على الطالبات للوقوف على درجة مصادر القلق.

5- تدريب العاملين في مجال التدريس على استخدام الأساليب والطرق التي تعمل على خفض مستوى القلق لدى الطالبات والعمل على توفير وسائل الراحة النفسية والامان.

المراجع

أ. المراجع باللغة العربية

ابراهيم ، خالده (1984) ، **الحد على انجاز لاعبي المستويات العليا في او التقليل من عامل القلق كرة السله**، رسالة ماجستير غير منشوره. جامعه بغداد.

ابراهيم، خلاف وجلال ،كمال (1997) قلق المنافسه الرياضيه وعلاقته بتركيز الانتباه والاداء المهاري في كره اليد ، **المجله العلميه – التربيه البدنيه** المجلد (31) العدد(1) ص3-104

ابراهيم، محمد احمد (1995)، **قلق المنافسة الرياضيه وعلاقته بدافعيه الانجاز لدى الصفوه من لاعبي كره السلة**، كليه التربيه للبنين، جامعه الزقازيق

ابراهيم، محمد احمد واخرون (1996)، قلق المنافسه الرياضيه وعلاقتــه بتركيــز الانتباه والاداء المهاري في كره اليد. **المجله العلميــه للتربيــه البدنيــه،** مصر، العدد 12 ص164.

ابراهيم، مفتي، (2001). **التدريب الرياضـــي الحـــديث**، ط2، القــاهرة، دار الفكــر العربي، ص 75.

اسماعيل، ماجده محمد (1984) **القلق لدى الناشئين في رياضه الجمباز، وعلاقتــه بمتغيرات مستوى الاداء - الجنس و المرحله السنيه**، المــؤتمر العلمــي الاول، جامعه حلوان، مصر،18 بتاريخ، 18-10-1984.

باهي، مصطفى و جاد، سمير، (2004). **المدخل إلى الاتجاهات الحديثة فــي علــم النفس الرياضي**، ط1، مصر، الدار العالمية للنشر والتوزيع بالهرم.

باهي، مصطفى حسين واخرون (2002). **المرجع في علــم الــنفس الفــسيولوجي**، القاهرة، مكتبة الأنجلو المصرية.

تركي،رنا وتحسين، مياده(2009). القلق وعلاقته بمستوى انجــاز مهــاره القفــزه المتكوره على حصان القفز/**مجله الفتح** ، العدد ثلاثه واربعون الــصفحة 65-89.

جابر، رمزي احمد (2008) **دراسه واقع سمه قلق المنافسه الرياضيه عند عـدائي المسافات المتوسطه في فلسطين**، كليه التربيـه الرياضـيه – جامعـه الاقصى، فلسطين.

جاسم، عبد الستار، (2002). علاقة القلق بمستوى أداء الدحرجة الأمامية بـالطلوع على عارضة التوازن، **مجلة الرياضة العاصـرة**، المجلـد الأول، العـدد الأول، الصفحة 25-100/العراق.

الجنابي، سعد (2008).**القلق الامتحاني وعلاقتة بالتحصيل الاكاديميه لطلبة بعـض كليات التربية الرياضية**.رسالة ماجستير غير منشوره، بغداد

جودة، منى محمد (1990)،تأثير "برنامج مقترح باستخدام الإيقاع الحركي على المستوى المهاري لكل من الضربة الساحقة وحائط الصد وبعض الصفات البدنية الخاصة"، **مجلة علوم وفنون الرياضة**، العدد(325) ،ص2-46

حمادة، مفتي ابراهيم (1998) **التدريب الرياضي الحديث تخطيط وتطبيـق وقيـادة**، ط1 دار الفكر العربي

حنتوش، معيوف ذنوب واخرون (1985). **المبـادئ التعليميـه والفنيـه للجمبـاز والتمرينات البدنيه**. جامعه الموصل

الحنفي، عبد المنعم (2003). **موسوعة علم النفس ونعم الحياة**. القاهرة ، دار البقاء للنشر.

الحوري، عكله سليمان(2008) **مبادئ علم نفس التدريب الرياضي**. ط1، الموصـل، دار ابن الأثير للطباعة والنشر .

الخشاب، زهير و اخرون (1999). **كرة القدم**، ط2/جامعة الموصل.

الخصاونه ،غاده (2007). **تقدير مستويات القلق لدى طالبات آلية التربية الرياضية في جامعة اليرموك في مساقات**، كلية التربيه الرياضيه، جامعه اليرموك - اربد

خطاب، عطيات (1992). **التمرينات للبنات**. دار المعارف، القاهره، ط7.

خلاف، ابراهيم وجلال، كمال (1997) قلق المنافسه الرياضـيه وعلاقتـه بتركيـز الانتباه والاداء المهاري فـي كـره اليـد، **المجلـه العلميـه – التربيـه البدنيه**.العدد (21) ص2-105

الدولات، فراس،(2002). **مصادر ومستويات القلق لدى طلبة آلية التربية البدنية في مساق الجمباز"**. رسالة ماجستير غير منشورة." جامعة اليرموك، اربد.

راتب، أسامة كامل (1997) **علم نفس الرياضة**، دار الفكر العربي، ط2، القاهرة.

راتب، اسامة كامل، (2000). **علم النفس بالرياضية (المفاهيم والتطبيقـات)**، ط3، القاهرة، دار الفكر العربي، ص 189.

راتب، أسامة كامل (2001). **الإعداد النفسي للناشئين (دليل الإرشـاد والتوجيـه للمدربين**، دار الفكر العربي، القاهرة،مصر.

شحاته، محمد ابراهيم (2003) **تدريب الجمباز المعاصر** ط1، دار الفكر العربي- القاهره.

الشناوي، محمد محروس، (1994). **نظريات الإرشاد والعلاج النفسي**،السعودية.

الشوبكي، فايقة حمدان، (1991). **تأثير برنامج الإرشاد المعرفي على قلق الامتحـان لدى عينة من طلبة المرحلة الثانوية في مدينة عمان**، الجامعة الأردنيـة، كلية الدراسات العليا، رسالة ماجستير غير منشورة.

الصبابحه،خيري (2007) **القلق وعلاقته بمستوى الاداء للرياضات الفرديـه لـدى طلبه كليه التربيه البدنيه وعلوم الرياضه في الجامعه الهاشميه**، المؤتمر العلمي الدولي الثاني.

الصباغ، روضة محي الدين، (1997). **بناء مقياس قلـق الامتحـان لـدى طلبـة المرحلة الإعدادية**، رسالة ماجستير غير منشورة، كلية التربيـة، جامعـة الموصل.

الضمد، عبد الستار جبار، (2003). **علم النفس فـي الرياضـة**، ط1، عمـان، دار الخليج للنشر، ص 6 – 77.

الطالب، نزار والويس، كامل (1993). **علم النفس الرياضي**، دار الحكمة للطباعة والنشر، بغداد.

العاني، اميره عبدالواحد (2007). **الجمناستيك الايقاعي الحديث**، جامعه بغداد، كليه التربيه الرياضيه.

عبد الحفيظ، إخلاص (2002). **التوجيه والإرشاد النفسي في المجال الرياضي**، مركز الكتاب للنشر، الطبعة الأولى، القاهرة، مصر.

عبد الحق، عماد (2002) **اثر مصاحبة الايقاع الموسيقي على تعلم بعض المهارات الاساسيه على بساط الحركات الارضيه**. جامعه النجاح. فلسطين.

عبد الحق، عماد (1998). الطريقة العلمية الحديثة لانتقاء ناشئي الجمباز ، **مجله النجاح للابحاث**، فلسطين.

عبد الخالق، احمد محمد و حافظ، أحمد خيري، (1988). حالة القلق وسمة القلق، جامعة الكويت، **مجلة العلوم الاجتماعية**، ج16، ع (3) ص(50-100)

عثمان، فاروق السيد، (2003). **القلق وإدارة الضغوط النفسية**، القاهرة، دارة الفكر العربي.

العكايشي، بشرى احمد، (2000). **قلق المستقبل وعلاقته ببعض المتغيرات لدى طلبة الجامعة**، رسالة ماجستير غير منشورة، كلية التربية، الجامعة المستنصرية.

العكيلي، جبار، (2000). **قلق المستقبل وعلاقته بدافع العمل**، رسالة ماجستير غير منشورة كلية الآداب، جامعة المستنصرية.

علاوي، محمد حسن (1998). **المدخل في علم النفس الرياضي**. ط1، مركز الكتاب للنشر، القاهره.

علاوي، محمد حسن (2002 أ) **علم نفس التدريب والمنافسة الرياضية**، دار الفكر العربي، القاهرة، مصر.

علاوي، محمد حسن (2002 ب). **سيكلوجية المدرب الرياضي**. القاهرة، دار الفكر العربي، ط1، ص172.

علاوي، محمد حسن (2008)، **مدخل في علم النفس الرياضي** ط2، مركز الكتـــاب للطباعة والنشر.

علاوي،محمد حسن(2003)، **مدخل في علـــم الـــنفس الرياضـــي**، مركـــز الكتـــاب ط3/القاهره

علاوي، محمد حسن (2004). **مدخل في علم النفس الرياضي**، ط3، مركز الكتـــاب للنشر.

علاوي، محمد حسن (2009) **المدخل في علم النفس الرياضي**. ط7، مركز الكتاب للطباعة والنشر، القاهرة.

علي، عادل عبد البصير (2004) **اسس ونظريات الجمباز الحديث**، المكتبه المصريه للطباعه والنشر والتوزيع.

عنان، محمود و باهي، مصطفى،(2001). **قراءات متقدمة في علم نفس الرياضـــة**، القاهرة، مكتبة الأنجلو المصرية.

عودة، احمد عريب، (2007). **مدربو عمليـــة الاعـــداد النفـــسي**، بغـــداد، المكتـــب الهندسي، ص 132.

القريطي، عبد المطلب أمين، (1998). **في الصحة النفسية**، ط1، القاهرة، دار الفكر العربي.

قنديل، محروس محمد (1991). العلاقه بين مستوى القلق وسرعه التعلم ومـــستوى الاداء المهاري للمبتدئين في رياضه الجمباز، **المجلـــه العلميـــه للتربيـــه البدنيه والرياضيه**، جامعه حلوان – القاهره، ع (1) ص40-100.

لويس، كامل (1989).**علم النفس الرياضي**. دار الكتب للطباعة والنشر /الموصل

لويس، كامل(2000) **علم النفس الرياضي**،ط2 جامعة بغداد /كليه التربية الرياضـــية المجال الرياضي/القاهره ،مركز الكتاب للنشر.

مصطفى، آلاء زهير، (2004). **سمة القلق المتعدد الأبعـاد وعلاقتهـا بدقـة أداء مهاري المناولة والتصويب في لعبة كرة اليد**، رسـالة ماجـستير غيـر منشورة، كلية التربية الرياضية جامعة ديالى.

مكناي، أحمد (2000). **مستويات القلق النفسي قبل المنافسة الرياضية لدى لاعبـي كرة الطاولة في الأردن وعلاقتها بالإنجاز الرياضي**، رسالة ماجستير غير منشورة، الجامعة الأردنية، عمان، المملكة الأردنية الهاشمية.

ابن منظور، **لسان العرب، معجم لسان العرب** /المجلد 3 من القاف الى الياء /لـسان العرب.

المهدي، أسماء عبد الحسين، (2001). **اثر برنامج أرشادي في خفض قلق المستقبل لدى طالبات الصف السادس الإعدادي**، رسالة ماجستير غيـر منـشورة، كلية التربية، الجامعة المستنصرية.

النعيمي، عبد الستار جاسم حسين، عائده،(1991). **الجمباز المعاصـر للبنـات**. دار الحكمه للطباعه، بغداد.

النقيب،يحيى كاظم.(1992).**علم النفس الرياضي**. إعداد القـادة، اللجنـة الـسعودية للتربيه الرياضيه والبدنيه.

الهواري، ماهر محمد والشناوي، محمد،(1987). **مقياس الاتجاهـات الاختبـارات**. مكتب التربية العربي لدول خليج، العدد 22.

الهياجنة، أحمد (2006). مصادر القلق النفسي لدى لاعبي ولاعبات كرة اليد فـي الأردن، **مجلة العلوم التربوية والنفسية**، جامعة البحرين، المجلد 7، العدد 4، الصفحه 90-200 / البحرين.

ب. المراجع باللغة الانجليزية

ALLSON, William, (1993)**Fruquency and Intensity of Compativite trait anxiety and the relationship of frequency and intensity of performance anxiety Effects**. University of Virginia,PP.175

Arkayev, L.Ya (1997).Methodological Fundamentals of Contemporary System of Elite Gymnasts Training. Theory and practical, **Physical Culture publishers** ،V.(11), N.(1), Moscow

Prapavessis, H. & Albert V. (1996). The Effect of Group Cohesion on Competitive State Anxiety. **Journal of Sport and Exercise Psychology**, Vol. 18. No. 1. PP. 66-72

Basowritz, H, porsky, H komchins, J. and Grinker, R. R.(1985) **Anxiety and streets**, (Newyork mc Grow Hill,), P.36.

Gill, Daniel (2000): **Psychological Dynamics of sport and Exercise**, 2nd. (Ed Human kineties, U. S. A.).

David, F Swell and Ann M.Edmoudson, (1996) – Relationships between field position pre-match comptivtive state anxiety in soccer field and Hockey **International of journal of Sport and Exercise Pcychology** , Vo1.27. No 12, A Pril June , PP. 164 – 168

Hisanage. (1983). “Sports and fear”**. International Journal of Sport Psychology**. 3 (2)

Duda , Joan L.,. Gano, Lori Jane. (1996). **“Anxiety in Elite Gymnastics, Definitions of Stress and Relaxation”.** Available one - www. yahoo.com/ Article. html

Labotone A.A(1996). “Learning Sports Movement, Esdarwvia”,**Psychological Abstracts.** 78 (2)**.** 581

Rolla, May,(1950) **the meaning of anxiety**, (the Ronal press, New York,).

Zapp, Michal, (1999) art sport, **(Anxiety In elite Young Gymnastics),** Colorado, spring available one- www. yahoo. com/Article

Morgan, clissord and Richard A.(1995) **Introduction to Psychology**, 5 thed (MC crow Hillinc.).

Rocklin. Thomas R. and Thompson. Joan M. intraction. Effects of Test Anxiety. Test Difficlty and feed back. **(Journal of Educational Psychology**. Vol. 77. No. 3, 1995).

Smolensky V.M. (1995) Gymenastics for physical Education majors, **Physical Education and Culture**, Muscow,

Spielberger & Cuerrere, R(1996). **Crosscultural anxiety.**, Washington, (London, A, Holster press book)

Tony, Morrisrc Jeff Summer,(1995) **sports psy choology thory**, (Application and issues Jacaranda wiley Australia.)

Willson, R. & Gergory, S. (1994). **The effect of anxiety on youth sport participants as a function of age, gender and experience differences, Ezone of optimal function theory**. Indiana university pp. 905.

الملحق (أ)

المقياس بصورته الأولية

بسم الله الرحمن الرحيم

جامعة مؤتة

كلية الدراسات العليا

كليه علوم الرياضه

حضرة الأستاذ الدكتور :..................................... **المحترم.**

تحية طيبة وبعد ،،،

تقوم الباحثه سكينه حمدان ابو سمهدانه باعداد دراسه علميه بعنوان :

" **مصادر القلق لدى طالبات مساقي الجمباز والايقاع الحركي في كليه علوم الرياضه بجامعه مؤته** ". للحصول على درجه الماجستير في التربيه الرياضيه من جامعه مؤته.

ونظرا لما عرفناه عنكم من خبره ودرايه في المجال الاكاديمي فانه ليسرني ان اضع هذه الاستبانه بين يديكم لتحكيمها من حيث وضوح عباراتها ومناسبه العباره للمحور التي تندرج تحته، وكذلك اضافه او حذف ايه عبارات واضافه ايه اقتراحات اخرى ترونها مناسبه وقد تثري هذه الدراسه، علما ان بدائل الاجابه التي ستستخدمها الباحثه (5) بدائل وهي "دائما، غالبا، أحيانا، نادرا، أبدا"، شاكرين لكم كريم تعاونكم. ،،، واقبلو فائق الاحترام والتقدير ،،،

معلومات شخصية

1. الجامعة :...
2. الرتبة الأكاديمية :...
3. التخصص العلمي :.......................................

1- محور الضغوط النفسيه:

هي اضطرابات انفعاليه وعقليه تؤدي الى عدم التوافق بين العوامل العضليه والعصبيه، كما انها ارتباك في الافكار التي تدخل الى العقل عند قيام الشخص باداء واجباته مما يؤدي بالنتيجه الى الفتور واحتمال ترك العمل المناط بالشخص.

ت	الفقـــــــــــــــــــــرات	مناسبه	غير مناسبه	التعديل
1-	التدخل في اموري الشخصيه يثير مخاوفي عند الاداء.			
2-	عدم استطاعه اسرتي توفير ما اريده يقلقني.			
3-	اتسرع في تنفيذ ما الاداء الحركي للمهاره.			
4-	ضعف التوفيق بين الدراسه النظريه والعمليه للمساق يؤرقني.			
5-	الاستغراق بالتفكير يزيد شكوكي بقدراتي عند اداء المهاره.			
6-	اعاني من التركيز على عده اشياء في آن واحد.			
7-	التعرض للاصابه المتكرره عند اداء المهاره يزيد من مخاوفي			
8-	معامله المدرس لي بتسلط يسبب لي الكثير من المشاكل.			
9-	اشعر بقله النوم ليله الاختبار.			
10-	اتعامل بحذر مع المدرس خوفا من التوبيخ في الاختبار.			

ايه ملاحظات اخرى :-

2- محور الرهبه من الاجهزه: هي خوف شديد من الاجهزه الرياضيه، وهو ضروره تظهر لدى الرياضيين نتيجه لخوف غير معقول يخيل له وهو ان ثمه خطر يهدده،علما بان هذا الخطر لا مبرر له مع وجود وسائل الامان، وهي تحول بينه وبين الاجابه بطريقه عقلانيه.

ت	الفقـــــــــــــــــــــــرات	مناسبه	غير مناسبه	التـــــــــعديـــل
1-	اشعر بالخوف من اجهزه الجمباز/الايقاع الحركي.			
2-	مجرد رؤيتي للاجهزه في قاعه الجمباز/الايقاع الحركي، اشعر بوجود خطر يهدد ادائي.			
3-	تمتلكني السعاده والغبطه عندما يؤدي اصدقائي بشكل جيد على الاجهزه.			
4-	اجد صعوبه في ان اشعر بالامن والطمأنينه خلال ادائي على الاجهزه بدون مساعده.			
5-	تمتلكني الرغبه في عدم حضور محاضرات الجمباز والايقاع الحركي لخوفي من الحركات الجديده على الاجهزه.			
6-	اشعر بالعجز في الاعتماد على نفسي بالمهمات الصعبه المرتبطه بالاجهزه.			
7-	الفشل المتكرر في الاداء على الاجهزه يشعرني دائما بالاحباط وعدم الرغبه في الاستمرار.			
8-	ارى بانه يجب استبدال مساقي الجمباز والايقاع الحركي بمواد اخرى لا يستخدم فيها اجهزه.			
9-	ينتابني قلق وخوف مستمر عندما اؤدي المهاره لاول مره على جهاز الجمباز/الايقاع الحركي.			
10-	اشعر بانني استطيع ان احقق نتائج افضل لو كان الاداء على الاجهزه اختياري.			

ايه ملاحظات اخرى

3- محور الاحباط النفسي:

هو خيبه امل الافراد لبلوغ هدف ما وسد الطريق الذي يسلكونه نحو الوصول الى هدفهم، وهي تطلق على كل العراقيل التي تحول دون الوصول الى الهدف المنشود وينشأ الاحباط النفسي المواقف الضاغطه المتكرره والتي لا يمكن السيطره عليها.

ت	الفقـــــــــــــــــــرات	مناسبه	غير مناسبه	التــــــــــعديــل
1-	اتضايق عندما يطلب مني التطبيق العملي في مساق الجمباز/الايقاع الحركي.			
2-	افشل دائما عندما يطلب مني الاداء امام الاخرين.			
3-	ضعف ارادتي تسيطر علي دائما اثناء محاضرات الجمباز/الايقاع الحركي.			
4-	اشعر بان شخصيتي غير متزنه عند ادائي للمهارات العمليه في مساق الجمباز/الايقاع الحركي.			
5-	اندم على دخولي التربيه الرياضيه لوجود مساقي الجمباز والايقاع الحركي.			
6-	الشعور بالوحده لها نصيب وافر خلال محاضرات الجمباز/الايقاع الحركي.			
7-	اعتقد باني اشعر بضعف الثقه بنفسي اثناء ادائي للمهارات.			
8-	كثيرا ما اجد نفسي قلقا و مهموما لاني اخترت كليه بها تطبيق عملي			
9-	افقد صوابي عندما يطلب مني اداء حركه صعبه على الاجهزه.			
10-	اشعر بالتعب والخوف معظم وقت دروس الجمباز والايقاع الحركي.			

ايه ملاحظات اخرى :

4- محور فقدان السيطره:

حاله نفسيه تنتاب الفرد، نتيجه عدم قدرته على التركيز والسيطره على ادائه مما يؤدي الى زياده القلق لديه، ونتيجه ذلك تكون السيطره خارجيه وليست داخليه.

ت	الفقـــــــــــــــرات	مناسبه	غير مناسبه	التعـــــديل
1-	اهتمامي بنفسي لا يترك لي الفرصه في التفكير في اي شيء أخر.			
2-	اعتقد ان حياتي تتاثر بقوى خارجيه لا سيطره لي عليها.			
3-	اشعر بضيق على ما يجري حولي من احداث.			
4-	اعتقد ان سوء الحظ يعود الى سوء التخطيط.			
5-	لا استطيع التحكم في مجرى امور حياتي.			
6-	ينتابني الخوف والتهديد بمجرد التفكير في المستقبل.			
7-	النتائج السلبيه تفقدني السيطره على اعصابي.			
8-	تاثيري ضعيف على ما يحدث حولي.			
9-	أوؤمن بالمثل القائل "قيراط حظ ولا فدان شطاره "			
10-	اتوجس من تغيرات الحياه، فكل تغيير ينطوي على تهديد لي.			

ايه ملاحظات اخرى :-

5- محور الخوف من الفشل:

وهو حاله تنتاب الفرد نتيجه الخوف من الاخفاق في الاداء، وياتي لعد الشعور بالامان فيما يتعلق بمفهومه لذاته او تقدير الذات لديه، وتسيطر عليه افكار سلبيه مثل كيف اواجه المجتمع اذا فشلت؟.

ت	الفقـــــــــــــــرات	مناسبه	غير مناسبه	الـــتعديل
1-	تراودني افكار غريبه وغير عاديه عند الاداء.			
2-	اشعر بانني لا استطيع ان اخبر اي شخص عن كل في نفسي.			
3-	اجد صعوبه في ضبط تصرفاتي اثناء الاداء.			
4-	الافكار الغريبه تعطيني حافزا لمواجهه الفشل في الاداء.			
5-	اخاف من مواجهه المدرس ولا اعرف التعامل معه.			
6-	عدم التفاؤل يجعل ادائي مهدد بالفشل في كل لحظه.			
7-	شرود ذهني باستمرار يجعلني اكثر ارهاقا.			
8-	اتوقع الاخفاق بالاداء قبل الشروع به.			
9-	احيانا يكون الخوف من الفشل واقعا لي لتقديم ما هو افضل.			
10-	اشعر بضيق عند مواجهه الحقيقه.			

ايه ملاحظات اخرى :-

6- محور عدم الجاهزيه:

حاله نفسيه يشعر بها الرياضي لضعف جاهزيته البدنيه والنفسيه والمهاريه، تجعله يفقد التركيز ويتخلى عن بذل الجهد للوصول الى الهدف وعدم الرغبه في التنافس.

ت	الفقـــــــــــــــرات	مناسبه	غير مناسبه	التـــــــعديل
1-	لا اثق بقدراتي البدنيه عند منافسه الاخرين.			
2-	ثقتي بنفسي تتراجع في مواجهه المواقف الصعبه.			
3-	اجد نفسي عاجزا مهاريا عن اداء الحركه.			
4-	اتردد قبل اي اداء لعدم جاهزيتي النفسيه.			
5-	اشعر بجاهزيتي البدنيه والمهاريه باستمرار.			
6-	اجد متعه في تحدي الصعاب.			
7-	اوؤمن بان الحظ يلعب دورا في حياتي الرياضيه.			
8-	طريقتي في ابتكار الحلول تكون معتمده على الصدفه.			
9-	اجد صعوبه في تركيزي على ما هو مطلوب ادائه مني.			
10-	اضع الحلول المناسبه دائما في الاوقات الحرجه.			

ايه ملاحظات اخرى :-

الملحق (ب)

قائمة السادة المحكمين

قائمة المحكمين

المحكم	الجامعه	الرتبه الاكاديمية	التخصص الدقيق
د.امجد مدانات	مؤته	استاذ دكتور	تدريب رياضي
د.علي ابو زمع	مؤتة	استاذ دكتور	تدريب رياضي
د.معتصم شطناوي	مؤته	استاذ دكتور	اصبات رياضية- جمباز
د.سليم الجزازي	مؤته	استاذ مشارك	قياس وتقويم
معتصم الخطاطبه	مؤته	استاذ مشارك	تأهيل رياضي
د.جمال الربابعه	مؤته	استاذ مساعد	ادارة رياضية
د.سامر الصعوب	مؤتة	استاذ مساعد	تربية / جمباز
د.عصام ابو شهاب	مؤته	استاذ مساعد	التدريب الرياضي
د.جمال الربابعه	مؤته	استاذ مساعد	اساليب تدريس
د.بسام مسمار	الاردنية	استاذ دكتور	اعداد بدني/رياضه
د.رامي حلاوه	الاردنيه	استاذ مساعد	تدريب رياضي
د.تيسير المنسي	الاردنيه	استاذ مساعد	تدريب رياضي
د.زياد الرميلي	الاردنية	استاذ مساعد	تاهيل رياضي/جمباز
د.مازن الحتامله	اليرموك	استاذ دكتور	تدريب رياضي/علم نفس
د.عائده علي حسين	بغداد	استاذ دكتور	تعلم حركي/جمناستيك
د.انتصار كاظم عبدالكريم	بغداد	استاذ مساعد	بايوميكانيك/جمباز اجهزه
د.هدى شهاب	بغداد	استاذ مساعد	بايوميكانيك/جمناستيك
د.نعيمه زيدان خلف	بغداد	استاذ مساعد	تعلم حركي/جمناستيك
د.سعاد سبني الشاوي	بغداد	استاذ مساعد	علم نفس تربوي/ارشاد نفسي
د.عكله سليمان الحوري	الموصل	استاذ دكتور	علم النفس الرياضي

د.معيوف ذنوب حنتوش	الموصل	استاذ مساعد	علم النفس الرياضي/جمناستيك
د.احمد رمضان احمد	ديالي	استاذ مساعد	علم النفس الرياضي
د.فردوس مجيد امين	ديالى	استاذ مساعد	الجمباز الفني والايقاعي
د.كامل عبود حسين	ديالى	استاذ مساعد	علم النفس الرياضي
د.سعد عباس الجنابي	ديالى	استاذ مساعد	علم النفس الرياضي
د.مها صبري حسن	ديالى	استاذ مساعد	علم النفس الرياضي
د.ياسين علوان اسماعيل	بابل	استاذ دكتور	علم النفس الرياضي
د.عامر سعيد جاسم	بابل	استاذ دكتور	علم النفس الرياضي
د.حيدر عبد الرضا طراد	بابل	استاذ مساعد	علم النفس الرياضي
د.غازي صالح محمد	المستنصريه	استاذ دكتور	علم النفس الرياضي
د.زينب حسن فليح	المستنصريه	استاذ مساعد	علم النفس الرياضي
د.حامد سليمان حمد	الانبار	استاذ دكتور	علم النفس الرياضي
د.عبد الودود احمد خطاب	تكريت	استاذ دكتور	علم النفس الرياضي

الملحق (جــ)

المقياس بصورته النهائية

المقياس بصورته النهائية

بسم الله الرحمن الرحيم

جامعة مؤتة

كلية الدراسات العليا

كليه علوم الرياضة

عزيزتي الطالبة،،،،

تحيه طيبه وبعد :

تقوم الباحثة سكينة حمدان ابو سمهدانه بإعداد دراسة علميه بعنوان " مصادر القلق لدى طالبات مساقي الجمباز والإيقاع الحركي في كليه علوم الرياضة بجامعه مؤتة " للحصول على درجه الماجستير في التربية الرياضية من جامعه مؤتة.

يرجى منك عزيزتي الطالبة التكرم بتعبئة الإستبانه المرفقة بكل دقه وموضوعيه، وحسب فهمك ومعرفتك بمصادر القلق لديك من خلال وضع (X) بما يتفق معك بالنسبة لكل عبارة، وسوف يكون لإجابتك على الفقرات جميعها الأثر الكبير في تحقيق أهداف هذه الدراسة والوصول إلى النتائج المرجوة، علما بان كافه المعلومات ستعامل بسريه تامة ولغايات البحث العلمي.

* ملاحظات :-

- لا تترك أي عبارة بدون إجابة.

- لا توجد عبارات صحيحة وأخرى خاطئة، المهم صدق إجابتك بما يتناسب مع حالتك.

شـــــــــاكره لكم حســـــن تـــــعاونكم ،،،

<u>القسم الأول / معلومات شخصيه</u>

يرجى وضع إشارة (X) في المربع المناسب أمام ما ينطبق عليك من معلومات.

* **السكن** :	مدينه ☐	قرية ☐	
* **المادة** :	جمباز (1) ☐	جمباز (2) ☐	
	إيقاع حركي (1) ☐ ;	إيقاع حركي (2) ☐	
* **المعدل التراكمي** :	67.9 فما دون ☐	من 68 – 75.9 ☐	
	من 76 – 83.9 ☐	أكثر من 84 ☐	

*السنة : أولى ☐ ثانيه ☐ ثالثه ☐ رابعة ☐

أولا: مجال الضغوط النفسية.						
الرقم	الفقـــــــــــــــــــــــــــــرات	دائما	غالبا	أحيانا	نادرا	أبدا
.1	التدخل في أموري الشخصية يثير مخاوفي.					
.2	عدم استطاعه أسرتي توفير ما أريده يقلقني.					
.3	أتسرع في تنفيذ الأداء الحركي للمهارة.					
.4	ضعف التوفيق بين الدراسة النظرية والعملية للمساق يؤرقني.					
.5	الاستغراق بالتفكير يزيد شكوكي بقدراتي عند أداء المهارة.					
.6	أعاني من التركيز على عده مهارات في آن واحد.					
.7	التعرض للاصابه المتكررة عند أداء المهارة يزيد من مخاوفي					
.8	معامله المدرس بتسلط يسبب لي الكثير من المشاكل.					
.9	اشعر بقله النوم ليله الاختبار.					
.10	أتعامل بحذر مع المدرس في الاختبار خوفا من التوبيخ.					

ثانيا: مجال الرهبة من الأجهزة.

الرقم	الفقـــــــــــــــرات	دائما	غالبا	أحيانا	نادرا	أبدا
.11	اشعر بالخوف عند الأداء على الاجهزه.					
.12	يقل الشعور بالخوف لدي عندما يؤدي زملائي بشكل جيد على الاجهزه.					
.13	أجد صعوبة في أن اشعر بالأمان خلال أدائي على الاجهزه بدون مساعده.					
.14	تمتلكني الرغبة في عدم حضور المحاضرات لخوفي من الحركات الجديدة على الاجهزه.					
.15	اشعر بعدم الثقة في الاعتماد على نفسي بالمهمات الصعبة المرتبطة بالأجهزة.					
.16	الفشل المتكرر في الأداء على الاجهزه يشعرني دائما بالإحباط.					
.17	أرى بأنه يجب استبدال هذه المادة بمواد أخرى.					
.18	ينتابني الضجر والملل عندما أؤدي المهارة على الاجهزه خلال المحاضرة.					
.19	اشعر بأنني استطيع أن أحقق نتائج أفضل لو كان الأداء على الاجهزه اختياري.					

ثالثا: مجال الإحباط النفسي.						
الرقم	الفقـــــــــــــــــــــــــرات	دائما	غالبا	احيانا	نادرا	ابدا
20.	أتضايق عندما يطلب مني التطبيق العملي في المحاضرة.					
21.	اشعر بالفشل عندما اخفق بالأداء أمام الآخرين.					
22.	أرى أن ضعف إرادتي تسيطر علي أثناء المحاضرات.					
23.	اشعر بان شخصيتي غير متزنة عند أدائي للمهارات العملية.					
24.	يساورني الشعور بالوحدة خلال المحاضرات.					
25.	اعتقد بان عدم ثقتي بقدراتي أثناء أدائي للمهارة هو ما يؤدي إلى الفشل في التطبيق.					
26.	أجد نفسي قلقا و مهموما لأني اخترت كليه بها تطبيق عملي.					
27.	اشعر بالضيق عندما يطلب مني المدرس أداء نموذج للطلبة.					
28.	اشعر بالتعب والخوف معظم وقت المحاضرة.					

رابعا: مجال فقدان السيطرة.						
الرقم	الفقـــــــــــــرات	دائما	غالبا	احيانا	نادرا	ابدا
29.	اعتقد بان اهتمامي بنفسي لا يترك لي الفرصة في التفكير في أي شيء أخر.					
30.	اشعر بضيق على ما يجري حولي من أحداث.					
31.	يراودني إحساس بأنني لا استطيع التحكم بأدائي المهاري أثناء المحاضرة.					
32.	لا استطيع السيطرة على الأفكار التي تراودني أثناء أداء المهارة.					
33.	ينتابني الخوف والتهديد بمجرد التفكير في الاختبار					
34.	لدي قناعه بان النتائج السلبية لأدائي المهاري تفقدني السيطرة على أعصابي.					
35.	يساورني الشك بقدرتي على التأثير على ما يحدث حولي خلال المحاضرة.					
36.	اشعر بان كل مهارة مركبه في المساق تشعرني بتهديد مباشر لي.					

خامسا: مجال الخوف من الفشل.						
الرقم	الفقــــــــــــــــــرات	دائما	غالبا	احيانا	نادرا	ابدا
37.	تراودني أفكار سلبيه عند الأداء.					
38.	اشعر بأنني لا استطيع أن اخبر أي شخص عن مقدار الخوف الذي اشعر به عند الأداء.					
39.	أجد صعوبة في ضبط تصرفاتي أثناء الأداء.					
40.	الأفكار الغريبة تعطيني حافزا لمواجهه الفشل في الأداء.					
41.	أخاف من مواجهه المدرس ولا اعرف التعامل معه					
42.	عدم التفاؤل يجعل أدائي مهدد بالفشل في كل لحظه					
43.	شرود ذهني باستمرار يجعلني أكثر إرهاقا.					
44.	أتوقع الإخفاق بالأداء قبل الشروع به.					
45.	أحيانا يكون الخوف من الفشل واقعا لي لتقديم ما هو أفضل.					

سادسا :- مجال عدم الجاهزيه						
الرقم	الفقـــــــــــــــــــرات	دائما	غالبا	أحيانا	نادرا	أبدا
.46	لا أثق بقدراتي البدنية عند منافسه الآخرين.					
.47	ثقتي بنفسي تتراجع في مواجهه المواقف الصعبة.					
.48	أجد نفسي عاجزة مهاريا عن أداء الحركة.					
.49	أتردد قبل أي أداء لعدم جاهزيتي النفسية.					
.50	اشعر بجاهزيتي البدنية والمهاريه باستمرار.					
.51	أجد متعه في تحدي المهارة الصعبة.					
.52	اوؤمن بان الحظ يلعب دورا في اجتيازي للمهاره بنجاح.					
.53	طريقتي في ابتكار الحلول تكون معتمده على الصدفة.					
.54	أجد صعوبة في التركيز على المهارة المطلوب أداءها.					
.55	أضع الحلول المناسبة لأداء المهارة في الأوقات الحرجة.					

المعلومات الشخصية

الاسم: سكينة حمدان ابو سمهدانة

الكلية: علوم الرياضة

التخصص: التربية الرياضية

السنة: 2013

البريد الإلكتروني: sokinah40@yahoo.com